MINTEA ASCUȚITĂ

GĂSEȘTE-ȚI
CONCENTRAREA

CONTROLEAZĂ-ȚI
ATENȚIA

INVESTEȘTE
12 MINUTE PE ZI

O lectură obligatorie pentru aceste vremuri agitate.
Daniel Goleman, autorul bestsellerului internațional
Inteligența emoțională

Dr. Amishi P. Jha

Lifestyle

MINTEA ASCUȚITĂ

GĂSEȘTE-ȚI
CONCENTRAREA

CONTROLEAZĂ-ȚI
ATENȚIA

INVESTEȘTE
12 MINUTE PE ZI

O lectură obligatorie pentru aceste vremuri agitate.
Daniel Goleman, autorul bestsellerului internațional
Inteligența emoțională

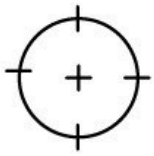
Dr. Amishi P. Jha

Lifestyle

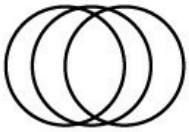
MINTEA ASCUȚITĂ

MINTEA ASCUȚITĂ

GĂSEȘTE-ȚI
CONCENTRAREA



CONTROLEAZĂ-ȚI
ATENȚIA



INVESTEȘTE
12 MINUTE PE ZI

Traducere din limba engleză de
Roxana Aneculăesei

Dr. Amishi P. Jha

Lifestyle

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Lifestyle Publishing House SRL.

Titlul original: Peak Mind: Find Your Focus, Own Your Attention, Invest 12 Minutes a Day

Autor: Amishi P. Jha, PhD

Copyright © 2021 by Amishi P. Jha, PhD

Această carte conține sfaturi și informații legate de îngrijirea sănătății. Rolul ei este de a completa și nu de a înlocui recomandările medicului dumneavoastră sau ale altor cadre medicale autorizate. Dacă știți sau bănuiți că aveți o problemă de sănătate, este indicat să cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program sau tratament medical. Au fost depuse toate eforturile pentru a asigura acuratețea informațiilor cuprinse în această carte la momentul publicării ei. Autorul și editorul își declină responsabilitatea pentru orice rezultate, medicale sau de altă natură, care pot apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în cartea de față.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022

pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte

din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN (print): 978-606-789-336-6

ISBN (EPUB): 978-606-789-362-5

EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

DIRECTOR: Crina Drăghici

REDACTARE: Domnica Drumea

DESIGN: Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban

DTP: Dan Crăciun

CORECTURĂ: Dana Anghelescu, Sabina Lungu

Pentru Michael, Leo și Sophie

Introducere

Îmi poți acorda atenție, te rog?

Îți ratezi cincizeci la sută din viață. [1] Și nu ești singurul: toată lumea o face.

Gândește-te o clipă la asta — la viața ta, mă refer. Treci prin toate evenimentele, interacțiunile și momentele din cursul unei zile, al unei săptămâni, al unei luni, al unui an, din cursul unei vieți. Gândește-te la viața ta ca la o cuvertură matlasată, în care fiecare pătrățel reprezintă un moment din ea: uite aici, cum îți torni o ceașcă de cafea; acolo, cum îi citești dintr-o carte copilului tău; cum sărbătorești o reușită la serviciu; cum ai ieșit la o plimbare prin cartier, cum te cațări pe munte, cum înoți pe sub apă cu rechinii. Momentele obișnuite și extraordinare din viața ta se contopesc și se îmbină, formând povestea vieții tale.

Acum decupează jumătate dintre pătrățele cuverturii. Bucata de cuvertură cu formă neregulată care ți-a mai rămas — o cuvertură plină de găuri, care nu-ți mai ține de cald și prin care trece vântul — este acea parte din viața ta în care ai fost prezent din punct de vedere mintal. Restul nu mai există. Nu ai trăit-o cu adevărat. Și cel mai probabil nici nu ți-o vei aminti.

De ce? Pentru că nu i-ai acordat atenție.

Acum ți-am atras atenția? Așa sper — ideea că ratăm atât de mult din viețile noastre este destul de alarmantă. Dar, acum că ți-am atras atenția, nu voi putea să ți-o reține pentru foarte mult timp. E probabil ca, în timp ce citești acest capitol, să ratezi până la jumătate din ceea ce spun. Și pe lângă asta, când vei termina de citit aceste pagini, vei fi convins că nu ai ratat nimic.

Spun asta cu încredere, fără ca măcar să știu cine ești, fără să știu că poate creierul tău funcționează diferit de ultimul pe care l-am testat în laboratorul meu din cadrul Universității din Miami, unde studiez știința atenției și predau cursuri despre neuroștiința cognitivă. Spun asta pentru că, de-a lungul carierei mele de cercetător în neuroștiință, am întâlnit anumite tipare universale în ceea ce privește modul în care funcționează creierele noastre — cât de mult se pot concentra și, deopotrivă, cât de vulnerabile sunt la distrageri — indiferent de cine ești sau ce faci. Am avut șansa de a arunca o privire în creierul uman în

funcțiune folosind cele mai avansate tehnologii de imagistică cerebrală care sunt disponibile și știu că există oricând o probabilitate mare să-ți zboare mintea la altceva. De exemplu, să planifici următorul lucru de pe lista ta pe care trebuie să-l faci. Reflectezi la ceva care te deranjează, o îngrijorare sau un regret. Te gândești la ceva ce ar putea să se întâmple mâine, poimâine sau niciodată. Orice ai spune, nu ești aici, nu-ți trăiești viața. Ești cu mintea în altă parte.

Acest lucru face parte pur și simplu din viața noastră? Este un efect secundar al condiției umane, un lucru cu care va trebui să trăim mereu? E chiar atât de important?

După douăzeci și cinci de ani în care am studiat disciplina atenției, pot să răspund la aceste întrebări. Da, acest lucru face parte din viața noastră — în principal, întrucât evoluția creierului uman a fost determinată de anumite presiuni legate de supraviețuire, capacitatea noastră de concentrare crește și scade[2], făcându-ne astfel să fim predispuși la distrageri. Iar această capacitate de a ne lăsa distrași ne-a ajutat atunci când prădătorii pândeau la fiecare pas. Însă, în lumea de azi saturată din punct de vedere tehnologic, care se află într-o grabă constantă și se schimbă rapid, resimțim această tendință de a ne lăsa distrași mai mult ca niciodată și ne confruntăm cu prădători care se bazează pe acest lucru și îl exploatează. Însă nu, nu este ceva pe care trebuie să-l acceptăm pur și simplu — ne punem antrena creierele să acorde atenție diverselor lucruri în mod diferit. Și ultimul lucru și cel mai important: da, este foarte important.

Impactul extraordinar al atenției

Spune-mi dacă asta te caracterizează vreodată: uneori, îți este extrem de greu să rămâi concentrat. Mintea îți oscilează între plictiseală și extenuare. Te simți confuz — ca și cum gândirea pătrunzătoare pe care te bazezi a dispărut pur și simplu. Ai o scurtă cădere. Ești iritat. Stresat. Observi greșelile pe care le-ai făcut: greșeli de scriere, cuvinte-lipsă sau sau repetiții. (Ai prins-o pe asta?) Termenele-limită bat la ușă, dar ți-e greu să stai departe de știri și de fluxurile de social media. Navighezi pe telefon, deschizând aplicație după aplicație — apoi îți ridici privirea după ceva vreme, întrebându-te ce căutai de fapt. Petreci o mulțime de timp în mintea ta, deconectat de ceea ce se întâmplă în jur. Te trezești

că interpretezi interacțiunile — ceva ce ți-ai fi dorit să spui, ceva ce nu ar fi trebuit să spui, ceva ce ai fi făcut mai bine.

Poate că vei fi surprins să afli că toate acestea se rezumă, în cele din urmă, la un singur lucru: atenția ta.

Dacă simți că ai mintea încețoșată: atenție epuizată.

Dacă ești anxios, îngrijorat sau copleșit de emoții: atenție deturnată.

Dacă nu poți să te concentrezi ca să acționezi sau să te apuci de o sarcină urgentă: atenție fragmentată.

Dacă te simți defazat și detașat de ceilalți: atenție deconectată.

În laboratorul de cercetare din cadrul Universității din Miami, împreună cu echipa mea, studiez și antrenez oameni cu cele mai stresante, solicitante și extreme profesii. Supunem observației profesioniști din domeniul medical și de afaceri, pompieri, soldați, sportivi de top, printre alții. Aceștia trebuie să-și concentreze atenția — și o fac foarte bine — în situații cu mize extrem de mari, când deciziile lor ar putea afecta mulți oameni. Ca, de exemplu, intervenții chirurgicale critice, incendii de vegetație, operațiuni de salvare, zone active de război. Un singur moment în care performanța poate să creeze sau să distrugă o carieră, poate să salveze sau să pună capăt unei vieți. Pentru noi toți, este o forță puternică ce ne modelează viețile mult mai mult decât ne dăm seama.

Atenția pe care tu o acorzi determină:

ceea ce percepi, înveți și ții minte;

cât de ferm sau de reactiv ești;

ce decizii iei și cum acționezi;

cum interacționezi cu ceilalți;

și, în cele din urmă, sentimentul de satisfacție și de împlinire personală.

La un anumit nivel, simțim deja asta cu toții — gândește-te la limbajul pe care îl folosim atunci când vorbim despre atenție. Spunem: Acordă atenție. Întrebăm: Poți să-mi acorzi atenție? Vedem și auzim informații care ne fură atenția. Aceste expresii uzuale evidențiază ceva ce deja știm instinctiv: anume că atenția, la fel ca o monedă de schimb, poate fi oferită sau furată, că este extrem de valoroasă și, de asemenea, finită.

Recent, valoarea comercială a atenției a căpătat notorietate.[3] Acest lucru este valabil în cazul aplicațiilor de social media: „Dacă nu plătești pentru produs, atunci tu ești produsul“. Mai precis, atenția ta este produsul — un bun care poate fi vândut celui care oferă cel mai mult. Acum avem piețe pentru tranzacționarea atenției și agenți care se ocupă cu așa ceva. Toate acestea prevestesc o minunată nouă distopie care implică tranzacționarea „cotațiilor viitoare ale atenției“ umane, alături de bovine, petrol și argint. Atenția nu este însă ceva ce poate fi acumulat sau împrumutat. Nu poate fi economisită pentru a o folosi mai târziu. Ne putem folosi atenția doar acum — în acest moment.

Ce este atenția mai exact?

Scopul sistemului atenţional este de a rezolva una dintre cele mai mari probleme ale creierului uman: există mult prea multă informaţie în jur astfel încât creierul tău să o poată procesa în totalitate. Ca să nu devină suprasolicitat, creierul tău se foloseşte de atenţie pentru a filtra zgomotele şi sporovăiala din jur, precum şi gândurile şi distragerile care apar constant.

În fiecare zi, sistemul tău atenţional este tot timpul pornit: într-o cafenea aglomerată, eşti absorbit de ecranul laptopului tău şi de munca ta, în timp ce conversaţia de la masa alăturată sau zgomotul espresorului par să se audă în surdină. La locul de joacă, deşi te uiţi la toţi copiii îmbrăcaţi în haine colorate de pe tobogane şi din leagăne, poţi să-l identifici rapid pe al tău. Într-o conversaţie cu un coleg de serviciu, te gândeşti la ceea ce vrei să spui, deşi îl asculţi şi asimilezi ceea ce spune. În timp ce traversezi o stradă aglomerată, observi o maşină care se apropie cu o viteză prea mare de tine, deşi în jur există o sută de alte distrageri — oameni care se revarsă pe trotuar, un semafor pietonal care se aprinde intermitent, sunete de claxoane.

Fără să acorzi atenţie, ai fi complet pierdut în lume. Fie nu ai vedea evenimentele care se întâmplă în jurul tău, nu ai fi conştient şi nu ai reacţiona la acestea, fie ai fi copleşit şi paralizat de masa covârşitoare şi incoerentă de informaţii care te asaltează. Adaugă la acestea şi fluxul constant de gânduri generate de propria-ţi minte şi vei deveni complet neputincios.

Pentru a studia cum acordă atenţie creierul uman, echipa mea de cercetare foloseşte o serie de tehnici — tehnica de imagistică prin rezonanţa magnetică funcţională (fMRI), înregistrări electrofiziologice, teste de comportament şi multe altele. Aducem oameni în laboratorul nostru şi apoi îi urmăm în lumea lor — ceea ce noi numim să fii „pe teren“. Am realizat zeci de studii la scară largă şi am publicat numeroase articole peer-reviewed în jurnale de specialitate despre descoperirile noastre. Am aflat astfel trei lucruri majore:

În primul rând, atenţia are un impact uriaş. Este „centrul de comandă al creierului“, pentru că stabileşte cum are loc procesarea informaţiilor de către creier. Când acordăm atenţie unui lucru, îl amplificăm.[4] Devine mai evident, mai puternic, mai clar decât orice altceva. Acel lucru asupra căruia te concentrezi

devine cel mai important din lumea ta în momentul respectiv: eşti cuprins de anumite sentimente; vezi lumea prin acele lentile.

În al doilea rând, atenţia este fragilă. Poţi să ţi-o pierzi rapid în anumite situaţii — situaţii care, după cum s-a dovedit, din nefericire, ne invadează vieţile. Când ne confruntăm cu stres, ameninţări sau o proastă dispoziţie — principalele trei aspecte pe care le consider „kriptonită“ pentru atenţie — epuizăm această resursă preţioasă.[5]

În al treilea rând, atenţia poate fi antrenată. Putem să schimbăm modul în care operează sistemul nostru atenţional. Aceasta este o descoperire recentă crucială, nu doar pentru că ne irosim jumătate din viaţă, ci pentru că jumătatea pe care o trăim pare o luptă constantă. Însă, cu antrenament, putem să ne consolidăm capacitatea de a trăi pe deplin şi de a ne bucura de momentul prezent, de a porni în noi aventuri şi de a face faţă mai eficient provocărilor pe care ni le scoate în cale viaţa.

Suntem într-o criză de atenţie… dar nu e ceea ce crezi tu

Suntem într-o criză de atenţie. Suntem extenuaţi şi sleiţi de puteri, confuzi, mai puţin eficienţi şi mai puţin mulţumiţi de vieţile noastre. Această criză este parţial sistemică, determinată de economia bazată pe atenţie, căci mijloace ademenitoare care livrează un conţinut cu un grad ridicat de dependenţă şi care iau forma ştirilor, a divertismentului şi a aplicaţiilor de social media ne ţin ocupaţi să tot dăm scroll. Ţinând cont de practicile de predatorism şi de lipsa unor reglementări, atenţia ne este atrasă şi exploatată. Iar apoi, ca o ipotecă sau alte produse financiare, atenţia ne este acumulată, reîmpachetată şi vândută pentru un profit mare.

Deşi capacitatea noastră de a acorda atenţie s-a dezvoltat pentru că a existat prea multă informaţie în jur ca să o putem procesa, acum e într-adevăr mult prea multă. Fluxul de informaţii este prea puternic, prea rapid, prea intens, prea interesant, de neoprit. Şi noi nu suntem doar destinatarii acestei explozii de informaţii, ci şi expeditori care iau parte la aşa ceva de bunăvoie. Suntem entuziasmaţi să ţinem pasul şi să nu ratăm nimic, pentru că ne confruntăm cu

astfel de aşteptări venite din partea noastră sau a celorlalţi.

Dar asta nu e bine. Prin urmare, de ce e atât de greu să îndreptăm lucrurile? Ni se spune să ne „deconectăm“. Să lăsăm telefoanele deoparte. Să lucrăm perioade mai scurte şi în care să ne concentrăm mai mult. Dar creierele noastre nu au nicio şansă să riposteze. Nu putem să înşelăm algoritmii proiectaţi de o armată de ingineri de software şi de psihologi. Puterea acestei inteligenţe artificiale stă în adaptabilitatea ei — învaţă constant de la noi cum să ne atragă mai bine atenţia şi cum să ne-o reţină. Apelează la acelaşi tip de dependenţă care îi face pe oameni să stea în faţa aparatelor de jocuri de noroc în cazinouri întunecate ore în şir, cu o expresie năucită şi o grămadă de monede în poală. Dar noi nu ne uităm la un aparat de jocuri de noroc, ci la o aplicaţie. Şi nu se hrăneşte cu monede, ci cu atenţia noastră.

Vreau să fie clar un lucru: nu e nimic în neregulă cu atenţia ta. De fapt, funcţionează atât de bine şi de precis încât software-urile pot să anticipeze cum vei reacţiona. Suntem într-o criză tocmai pentru că atenţia noastră funcţionează atât de bine. Face exact ceea ce ar trebui să facă: să reacţioneze puternic la anumiţi stimuli. Nu poţi să învingi algoritmii de pe site-urile de social media, atracţia pavloviană a notificărilor de pe telefon, cerculeţul roşu care-ţi semnalează un nou e-mail în Inbox sau dorinţa de a mai depăşi o provocare ca să treci la nivelul următor. Cu toate acestea, nu suntem fără de speranţă. Putem să soluţionăm această criză de atenţie.

Arta războiului, atribuită, prin tradiţie, lui Sun Tzu în secolul al V-lea î.e.n., oferă sfaturi despre ce ar trebui să facem când ne aflăm într-o luptă nedreaptă — când suntem, în mod cert, depăşiţi şi manipulaţi:

„Culmea iscusinţei nu este să ai o sută de victorii într-o sută de bătălii.

Culmea iscusinţei este să-ţi învingi inamicul fără să lupţi“.[6]

Cu alte cuvinte: nu-ţi irosi energia încercând să te împotriveşti mai mult atunci când îţi este atrasă atenţia. Nu poţi să câştigi această luptă. În schimb, cultivă-ţi

capacitatea și iscusința de a-ți schimba gândirea astfel încât să nu fii nevoit să lupți.

Asta e problema cu soluțiile deja existente — ne instruiesc să luăm parte la un război împotriva forțelor care ne atrag atenția. E ca și cum ai înota contra curentului, este epuizant și ineficient. În schimb, trebuie să evităm o astfel de stare în care ne străduim să ne controlăm atenția. Trebuie să fim în stare să sesizăm indiciile, ca niște înotători abili care recunosc curenții oceanului și înoată spre o zonă sigură.

Fii atent la atenția pe care o acorzi

Gândește-te la lucrurile care brusc îți spun că ți-ai pierdut atenția. E posibil să termini de citit o pagină și să-ți dai seama că nu ai reținut nimic — acest lucru îți este semnalat atunci când întorci pagina (sau când treci la următoarea pagină de pe ecran). Ești pierdut în gânduri când îți auzi deodată numele și o voce iritată atenționându-te: „Hei! Mă asculți?“, și atunci îți dai seama că ai abandonat conversația cu ceva vreme în urmă — vocea celeilalte persoane îți semnalează acest lucru. Blochezi site-uri sau îți limitezi accesul la acestea folosind o aplicație care te restricționează; notificarea trimisă de această aplicație te atenționează. Dar, până când observi aceste indicii externe, mereu și mereu în fiecare zi, deja ai rămas mult prea mult timp într-o stare mintală care ți-a consumat atenția, lăsându-te cu resurse cognitive scăzute, fiind tot mai puțin capabil să-ți dai seama de asta — este o spirală cu un declin exponențial.

Credem că aceasta este o problemă exclusiv contemporană — o criză apărută din cauza erei tehnologice în care trăim. Da, este adevărat că trăim într-o perioadă în care atenția ne este țintită într-un mod fără precedent. Dar nu avem nevoie de stimuli externi ca să ne confruntăm cu o criză de atenție — lucrul acesta a reprezentat mereu o provocare pentru specia umană. Deținem mărturii de la călugări din epoca medievală, din anul 420[7], tulburați că nu puteau avea gânduri legate doar de Dumnezeu, așa cum ar fi trebuit — se plângeau că se gândeau constant la mâncare sau la sex. Se simțeau copleșiți de informații, devenind frustrați că, în clipa în care se așezau să citească ceva, mințile lor neobosite voiau să citească altceva. De ce nu se puteau concentra? De ce mintea lor nu îi

asculta? Au mers într-atât de departe încât au tăiat orice legătură cu familiile lor și au renunțat la toate posesiunile — ghidându-se după ideea că, având mai puține lucruri pământești de care să se lege, aveau să fie mai puțin distrași. A funcționat? Nu.

Acum mai bine de o sută de ani, în 1890, psihologul și filosoful William James a subliniat această străduință de a fi mereu atent și absența constantă a unei soluții:

Facultatea de a-ți recâștiga în mod voluntar atenția care-ți hoinărește iar și iar este tocmai originea judecății, a caracterului și a voinței. Nimeni nu poate fi [stăpân pe sine] dacă nu o are. O educație care să dezvolte această facultate ar fi educația prin excelență. Dar e mai ușor să definești acest ideal decât să oferi direcții concrete pentru a-l pune în practică.[8]

Chiar și dacă am putea — cu o simplă mișcare a unei baghete magice — să facem să dispară toată tehnologia, toate laptopurile noastre aprinse târziu în noapte și telefoanele care vibrează, tot n-ar funcționa. Natura minții umane este să caute informații și să le proceseze[9] — fie că este vorba despre telefonul tău din buzunar sau de gândurile care ți se învârtejesc în minte. Nu trebuie să te scufunzi în acest ocean digital în care trăim azi cu toții ca să simți disconfortul pricinuit de atenția necontenită pe care o acorzi și care te sleiește de puteri și să suferi din cauza asta. Putem să ne uităm cum era acum o mie de ani și vom vedea că și oamenii de atunci se confruntau cu același lucru.

Problema noastră nu este reprezentată de telefoane, nici de Inboxul care ni se umple repede de e-mailuri. Nici de faptul că suntem înconjurați de știri și informații care ne distrag atenția mereu. Nici de echipa de ingineri de software care încearcă să găsească noi modalități de a ne capta și mai bine atenția cu aplicații care vibrează și bipăie și care ne țin priponiți zi și noapte. Problema e că, adeseori, nu știm ce se întâmplă în mintea noastră. Ne lipsesc indiciile interne care să ne spună pe ce ne concentrăm atenția în fiecare clipă. Iar pentru asta există o soluție: fii atent la ce acorzi atenție.

Nu poți să decizi pur și simplu să faci asta — creierul uman nu funcționează așa

Dacă ai participa la unul dintre studiile pe care le desfășurăm în laboratorul nostru, iată ce s-ar întâmpla: ți-am pune pe cap o cască amuzantă care seamănă cu una de înot, elastică și mulată, acoperită de electrozi proiectați să înregistreze activitatea electrică a creierului tău. Când se activează suficienți neuroni ca răspuns la ceva ce ți-am arătat pe un monitor de calculator, electrozii detectează mici impulsuri electrice, care sunt transmise unui amplificator și apoi unui alt calculator pentru a înregistra și a procesa informațiile primite. În timp ce se întâmplă toate acestea, echipa de cercetare monitorizează un ecran plin de linii ondulate care ne arată în timp real ce se întâmplă în creierul tău în fiecare milisecundă. În același timp, te supunem unor teste pe computer care să-ți evalueze comportamentul pe baza atenției acordate.

Studiu după studiu, am căutat circumstanțele în care oamenii ar putea acorda atenție unui lucru fără să se lase distrași. Și iată ce am găsit: nu există niciuna. În experimentele noastre din ce în ce mai clar orientate, nu am găsit nicio situație în care participanții să-și păstreze concentrarea sută la sută din timp. Și un număr tot mai mare de studii susțin acum că acest lucru nu este valabil doar în cazul participanților noștri — studii realizate pe tot globul au descoperit același tipar. Participanții la studii nu puteau să fie atenți încontinuu atunci când li se cerea să o facă.[10] Nu puteau să o facă atunci când miza era mare sau când erau motivați să o facă. Nu puteau să o facă nici măcar când erau plătiți pentru asta!

Să ne oprim pentru o scurtă verificare. În primele pagini ale acestei cărți, ți-am spus că e posibil să ratezi cincizeci la sută din ceea ce urmează să spun. Poate că ai luat-o ca pe o provocare de a acorda mai multă atenție. Și cum ai face asta? Te-ai gândi și ai vedea dacă poți să faci un inventar mintal al celorlalte lucruri la care te-ai gândit (sau asupra cărora chiar te-ai oprit ca să le citești) de când ai început să citești aceste pagini. Poate chiar ai vrea să le notezi ca să vezi cu cât de multe sarcini, gânduri și planuri încearcă să jongleze mintea ta deodată. Ai luat o pauză ca să trimiți e-mailuri sau mesaje? Atenția ți s-a îndreptat spre griji legate de termenele-limită care se apropie, spre griji legate de copiii sau de părinții tăi, spre planuri de a te întâlni cu prietenii tăi sau spre gânduri legate de situația ta financiară? Ți-ai mângâiat rapid câinele pe cap sau ți-ai dat seama că are nevoie de o plimbare, de o baie sau că-i este foame? Te-ai oprit complet din

citit ca să-ți verifici conturile de social media?

Cu toții facem asta. Nu poți să decizi pur și simplu să acorzi atenție „mai bine“. Indiferent cât de multe îți spun despre cum anume funcționează atenția și de ce, indiferent de cât de motivat ești, modul în care creierul tău acordă atenție diferitelor lucruri nu poate fi schimbat fundamental prin forța covârșitoare a voinței. Nu contează dacă ești cea mai disciplinată persoană din lume: n-o să funcționeze. În schimb, trebuie să ne antrenăm creierele să funcționeze diferit. Și vestea bună e că, în cele din urmă, am descoperit cum să o facem de fapt.

Noua știință a atenției

Oamenii de știință, cercetătorii și filosofii s-au concentrat de multă vreme asupra unor întrebări-cheie: Ce este atenția? Cum funcționează? De ce funcționează așa? La începutul carierei mele, am petrecut mult timp încercând să găsesc răspunsuri la aceste întrebări. Dar am știut că trebuia să ne punem următoarea întrebare: Ce putem face ca să funcționeze mai bine?

Am început să caut modalități prin care atenția să poată fi consolidată. Am încercat toate tipurile de tehnici în laboratorul nostru, de la aplicații care ofereau exerciții pentru minte la muzică ce induce o anumită stare și chiar și dispozitive sofisticate pentru meditat, cu căști și ochelari. Cu toate acestea, nimic n-a avut succes în mod semnificativ. Colac peste pupăză, am început să observăm un tipar îngrijorător în cercetarea noastră în rândul indivizilor foarte solicitați pe teren: soldați, pompieri și alții care acționează în situații de urgență cu mize foarte mari. Oamenii cu astfel de profesii trec adeseori prin perioade intense de pregătire pentru ceea ce urmează să facă: soldații au parte de luni de antrenamente intense înainte de a fi trimiși în zone de război; pompierii îndură antrenamente riguroase înainte de a se confrunta cu situații neprevăzute și care le pun în pericol viețile. Gândește-te la cineva care se pregătește pentru ceva important. Un student care învață pentru examen, un avocat care se pregătește pentru proces, un fotbalist aflat în presezon, care se antrenează de două ori pe zi. Am descoperit că în cazul acestor oameni atenția a scăzut în timpul perioadei de pregătire. Capacitatea lor de a fi atenți s-a redus rapid. Și asta s-a întâmplat chiar înainte ca ei să funcționeze la capacitate maximă.

Aceşti oameni nu sunt unici — o perioadă de stres prelungit sau de solicitare constantă te va slei de puteri, lăsându-te cu mai puţine resurse exact atunci când ai nevoie cel mai mult de ele. Dar, înainte să ne gândim la o soluţie, a trebuit să aflăm ce anume exact a dus la scăderea capacităţii de a acorda atenţie.

Unul dintre cei mai mari vinovaţi? Călătoria mintală în timp.

Facem asta tot timpul. O facem fără să ne dăm seama. Şi o facem şi mai des în condiţii de stres. Când suntem stresaţi, atenţia ne rămâne prinsă în trecut din cauza unei amintiri şi aşa ne blocăm într-o buclă a meditării. Sau putem să ne proiectăm în viitor din cauza unei îngrijorări, ceea ce ne face să exagerăm şi să ne imaginăm un număr infinit de scenarii apocaliptice. Factorul comun este faptul că perioadele stresante ne deturnează atenţia de la clipa de faţă.

Iată cum a intrat pentru prima dată în laboratorul meu conceptul de mindfulness ca un posibil „instrument de antrenare a creierului“. Voiam să ştiu dacă, antrenându-i pe participanţii noştri la studiu prin exerciţii de mindfulness, acest lucru avea să-i ajute să fie mai eficienţi în situaţii în care se confruntau cu o presiune mare. Definiţia noastră de bază pentru mindfulness era aceasta: să acorzi atenţie clipei de faţă, fără să faci elaborări conceptuale sau să reacţionezi emoţional. Mă întrebam dacă, în cazul oamenilor antrenaţi să-şi păstreze atenţia în momentul de faţă fără să elaboreze sau să reacţioneze impulsiv, putea să servească drept un soi de „armură mintală“. Putea să le menţină atenţia şi să le-o consolideze atunci când aveau cea mai mare nevoie de ea?

Am lucrat cu instructori de mindfulness şi călugări budişti ca să identificăm practicile fundamentale de antrenare a minţii care s-au modificat pe parcursul secolelor. Am oferit acces la aceste practici pentru sute de participanţi, studiind efectele lor în laborator, în sala de curs, pe terenuri de sport şi pe câmpurile de luptă. Cercetarea respectivă a dus la descoperiri fascinante şi voi prezenta câteva dintre aceste studii şi poveşti în cuprinsul cărţii de faţă. Dar, pentru moment, voi trece direct la concluzie, la întrebarea de un miliard de dolari: funcţionează? Practica mindfulness poate să menţină şi să consolideze atenţia?

Răspunsul a fost un da răsunător. De fapt, practica mindfulness a fost singurul instrument de antrenare a creierului care a funcţionat în mod semnificativ în vederea consolidării atenţiei pe parcursul studiilor noastre.

Criza noastră de atenţie este în mod fundamental o problemă din vremuri antice,

nicidecum una modernă. Și o soluție străveche — cu unele actualizări moderne — este una promițătoare, bazată pe știință.

O știință nouă, soluții vechi

În calitate de cercetător, misiunea mea a fost să văd practica meditației de tip mindfulnes, veche de milenii întregi, prin lentilele neuroștiinței, pentru a explora dacă și cum anume poate fi folosită pentru antrenarea creierului. Am găsit dovezi noi care susțin că, prin antrenament, practica mindfulness poate schimba modul în care creierul uman funcționează ca atare, astfel încât atenția — această resursă prețioasă — să fie protejată și la îndemână, chiar și în condiții ridicate de stres și solicitare.

Trăim într-o perioadă a incertitudinilor și a schimbărilor. Mulți dintre noi se confruntă cu o atmosferă de stres și amenințare care ne activează constant tendința de a călători mintal către o realitate alternativă. Cu cât ne confruntăm cu mai mult stres și mai multe incertitudini, cu atât mintea noastră călătorește mai mult spre o destinație mintală dorită sau distopică. Adeseori, trăim pe repede-înainte. Încercăm să elucidăm incertitudinile. Plănuim în minte evenimente care nu pot fi planificate. Analizăm scenarii care poate că nu o să se concretizeze niciodată.

Uneori, ne îndepărtăm mintal de momentul prezent pentru că ne e greu să fim acolo. „Nu vreau să fiu în situația asta. De ce aș vrea să rămân în prezent?“, îmi spun cei din serviciul militar. Cu toții vrem să evadăm uneori. Dar, după cum vom vedea în capitolele care urmează, escapismul și alte tactici mintale de a face față, precum gândirea pozitivă sau reprimarea anumitor gânduri (Nu te mai gândi la asta!) nu o să ne ajute în condiții ridicate de stres.[11] De fapt, o să înrăutățească lucrurile.

Ratăm ceea ce se întâmplă chiar aici, chiar acum, chiar în fața noastră. Și nu doar că vrem să trăim cu adevărat momentele din viața noastră, ci trebuie să putem aduna informații despre momentul prezent, să putem observa și asimila ceea ce se întâmplă aici și acum, ca să putem naviga prin adevăratul viitor care se dezvăluie, să facem față provocărilor pe măsură ce apar și să fim complet

prezenţi atunci când contează cel mai mult.

Un antrenament mintal care funcţionează

La începutul acestui capitol, ţi-am spus că mintea îţi va fugi la altele, că nu vei putea să-ţi menţii atenţia încontinuu — că vei rata jumătate din ceea ce voi spune. Recunosc că acest lucru a fost mai mult o provocare pentru tine ca să încerci. Dar n-a fost tocmai corect din partea mea. Imaginează-ţi că, în schimb, ţi-aş fi cerut să iei cea mai grea minge pe care o poţi ridica şi să o ţii în mâini în tot timpul cât citeşti, fără nicio avertizare sau pregătire. Bineînţeles că nu ai fi putut să faci asta o perioadă prea lungă fără să te antrenezi înainte pentru această sarcină — antrenându-te să menţii acea greutate pentru intervale tot mai mari de timp.

Tindem să acceptăm ideea că, pentru a ne îmbunătăţi condiţia fizică, trebuie să facem exerciţii. Însă nu gândim la fel şi când vine vorba de sănătatea mintală sau de capacitatea cognitivă. Deşi ar trebui! Aşa cum tipuri specifice de antrenamente fizice pot întări anumite grupe de muşchi, acest tip de antrenament mintal poate îmbunătăţi atenţia — dacă te apuci de el. Generalul-locotenent Walter (Walt) Piatt — unul dintre numeroşii oameni cu care te vei întâlni în paginile acestei cărţi şi care şi-a schimbat viaţa şi stilul de conducere prin practica mindfulness — a văzut imediat paralela dintre antrenamentul fizic şi cel mintal când am început să lucrez cu trupele sale. „Practica mindfulness le-a dat soldaţilor noştri să facă flotări pentru minte“, mi-a zis el.

Mi-aş dori să-ţi pot spune cum să-ţi recâştigi atenţia şi tu doar să o faci. Mi-aş dori să-ţi spun că tot ce a trebuit să faci a fost să citeşti această introducere. Dar aşa cum am văzut mereu, nu este suficient doar să ai cunoştinţe. Nu este suficient să vrei să fii diferit. Nu este suficient doar să încerci. De fapt, va trebui să te antrenezi într-un anumit fel. Istoria evoluţiei umane a făcut ca mintea noastră să funcţioneze într-un anumit fel de la sine — pur şi simplu nu o putem opri. În schimb, ne putem antrena creierul să ignore anumite tendinţe automate specifice care nu ne fac niciun bine. Ne putem antrena atenţia ca să ne fie de folos atunci când avem cea mai mare nevoie de ea.

Și iată vestea bună pe care poate că ai așteptat-o: poți să faci asta timp de doar douăsprezece minute pe zi.

Știința precisă care ne spune ce tip de practică mindfulness este cel mai benefic pentru noi și cât anume este un domeniu care se schimbă rapid.[12] Dar, până în acest moment, cercetările și cunoștințele noastre despre cum să ne antrenăm creierul indică faptul că, dacă pui în aplicare regulat practica mindfulness pentru doar douăsprezece minute pe zi, te poți proteja de stres și de suprasolicitare, ceea ce se asociază cu reducerea atenției.[13] Și dacă poți să faci asta pentru mai mult de douăsprezece minute pe zi? Minunat! Cu cât exersezi mai mult, cu atât ai parte de mai multe beneficii.

Această carte o să-ți arate în profunzime sistemul atenţional al creierului uman: cum funcţionează, de ce e atât de important pentru tot ceea ce faci, cum și de ce îți pierzi atenția și cu ce fel de consecinţe te confrunți atunci când se întâmplă asta. Apoi, așa cum un antrenor îți arată exercițiile care ți se potrivesc, îți voi arăta exerciții specifice care vizează, antrenează și optimizează rețeaua neuronală a sistemului tău atențional. Până la finalul cărții, vei înțelege punctele slabe ale atenției și vei ști cum să le depășești prin antrenarea minții. Vom începe cu o „flotare“ și apoi vom pune la punct un program complet de exerciții.

Practica mindfulness este o formă de antrenament al creierului. Această practică mintală veche, dar rezistentă, nu este un demers teoretic sau exclusiv filosofic. Este o luptă pentru resursele necesare ca să-ți trăiești viața.

Poți să începi acum — ai tot ce-ți trebuie

Când am pornit în această cercetare, misiunea mea era să recrutez oameni care aveau profesii extrem de solicitante și stresante și lucrau în condiții de presiune a timpului. Într-un grup am inclus membri ai serviciului militar activ, trimiși în zone de război. În perioadele de confruntări, au avut de-a face cu situații volatile, nesigure, dificile și vagi. Ne-au ajutat să testăm practica mindfulness. Voiam să știm dacă acest lucru ar fi putut să-i ajute în cele mai solicitante situații — și așa s-a și întâmplat. Dar, în 2007, când am început această cercetare, nu m-am așteptat ca doisprezece ani mai târziu întreaga lume să devină un laborator

pentru studierea acestor situații.

Trăim cu toții într-o perioadă suprasolicitantă. Poate fi intens, imprevizibil, chiar înfricoșător. Dar tot trebuie să facem față. Iată cum arată viitorul acum: informațiile vor deveni și mai dense, și mai interconectate și totul se va baza și mai mult pe tehnologie. Lumea va deveni și mai divizată și mai dezorientată pe măsură ce vom încerca să răspundem provocărilor lansate de secolul al XXI-lea. Dacă ne așteaptă așa ceva, trebuie să ne pregătim ca și cum viața noastră depinde de asta — pentru că așa și este. Scopul nostru nu este doar să supraviețuim, ci și să ne dezvoltăm. Trebuie să continuăm să ne îndreptăm spre ceea ce ne dorim cel mai mult să facem, spre cine ne dorim cel mai mult să devenim și cum ne dorim să trecem peste momentele stresante inevitabile din viață, în vremuri de incertitudine.

Oamenii vorbesc foarte mult despre reziliență. În schimb, în această carte vei afla multe despre ceea ce eu numesc „pre-zilienţă“. Reziliență înseamnă să-ți revii după o perioadă grea. Dar noi vrem să ne antrenăm mintea ca să ne păstrăm abilitățile chiar și când ne confruntăm cu dificultăți. Acest lucru înseamnă că avem nevoie de ceva ce am putea începe să facem chiar acum. Iar practica mindfulness se află chiar la îndemâna noastră. Nu-ți trebuie vreun echipament special. Nu implică altceva decât mintea, corpul și respirația. Poți să începi imediat.

Prin practica mindfulness putem învăța să ne protejăm și să ne consolidăm cea mai prețioasă resursă pe care o avem: atenția noastră. Te poți antrena să fii atent la ce ești atent, să știi — în orice clipă — la ce-ți stă mintea, dacă te ajută, și cum să intervii în caz contrar. Pe măsură ce faci acest lucru, îți vei dezvolta capacitatea nu doar de a aprecia mai mult momentele de bucurie și de uimire, ci și de a face față momentelor dificile cu abilitate și chiar cu ușurință. Un curent te poate duce mai repede în largul mării dacă i te împotrivești. Dar, dacă știi cum să navighezi în acele ape, poți chiar să folosești curentul acela puternic într-un mod mai eficient ca să ajungi unde îți dorești.

Capitolul 1

Atenția este superputerea ta

Am deschis larg ușa de la dormitor.

— Nu-mi simt dinții, am zis eu, cu o urmă de panică în voce.

Michael, soțul meu, s-a uitat în sus la mine uluit. Stătea în pat, lucrând la ceva legat de serviciu pe laptop.

— Ce? a întrebat el.

— Am zis că nu-mi simt dinții!

Era cea mai ciudată senzație, o amorțeală ca și cum luasem novocaină. Mă chinuiam să vorbesc și mă simțeam puțin amețită. Cum aveam să mai mănânc? Cum aveam să mai predau? Trebuia să țin o prezentare importantă în săptămâna aceea legată de ultima mea cercetare. Ce aveam să fac? Să urc pe scenă în fața a sute de oameni și să mormăi ca și cum tocmai îmi pusesem o plombă?

Michael mi-a zis să mă așez. A încercat să mă liniștească. Mi-a sugerat că poate aveam nevoie de mai multă odihnă și că astfel problema ar dispărea. Poate mușcasem din ceva prea tare în timp ce mâncam? Îmi era rău în vreun fel?

Mi-a luat mâna și mi-a strâns-o într-a lui.

— Ce se întâmplă? m-a întrebat el pe un ton blând.

Ce se întâmpla? Ei bine, multe. Fiul nostru, Leo, avea aproape trei ani. Așa cum este cazul multora, poate fi… ei bine, destul de dificil să integrezi noul rol de părinte într-o viață deja ocupată. Încheiasem o bursă postdoctorală la Duke University și primisem primul meu post de profesor la Universitatea din Pennsylvania. Ne-am mutat, am cumpărat o casă dărăpănată, veche de o sută de ani, în vestul Philadelphiei, pe care Michael s-a apucat imediat să o renoveze. Ca asistent universitar, trebuia să-mi coordonez propriul laborator și voiam să avansez în funcție — un proces dificil în care ți se cere constant să-ți dovedești

vrednicia și să-ți aperi munca. Eram prinsă în coordonarea laboratorului, o activitate de-a dreptul istovitoare și constantă: scrierea de proiecte pentru obținerea de granturi, realizarea de studii, predarea de cursuri, îndrumarea studenților, publicarea de articole. Iar Michael, care lucra ca programator cu normă întreagă, începuse și el un program de studii solicitant în domeniul IT la Universitatea din Pennsylvania. Mă simțeam din cale-afară de împrăștiată, ca și cum eram trasă în toate direcțiile. În același timp, simțeam că trebuie să fiu în stare să fac față. Desigur, viețile noastre erau solicitante, dar toate acestea erau lucruri pe care voiam să le facem.

Când m-am dus la dentist, mi-a zis că probabil am strâns din dinți în timp ce dormeam. „Probabil, e doar de la stres“, mi-a spus el. „Beți un pahar de vin ca să vă relaxați.“

Într-o seară, când se făcuse ora de culcare, am început să-i citesc lui Leo din cartea lui preferată — One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish. Un scurt fragment din această carte clasică scrisă de Dr. Seuss era despre niște personaje numite wump — wumpii se duceau acolo, se duceau dincolo, wumpii făceau aia și ailaltă. Pe la jumătatea cărții, Leo și-a pus mânuța pe pagină ca să mă împiedice să o întorc și m-a întrebat:

— Ce e un wump?

Am deschis gura ca să-i răspund și apoi m-am oprit. N-aveam habar ce era un wump. Eram în mijlocul lecturii unei cărți — o carte pe care o citisem cu voce tare probabil de o sută de ori și nu puteam să răspund la cea mai simplă întrebare. Ca atunci când unul dintre studenții mei m-a prins cu garda jos la un test neanunțat, am încercat să dreg situația, concentrându-mă pe pagina din fața mea — ce naiba era un wump? Părea să fie o chestie plină de cocoloașe, pufoasă și maronie, poate de mărimea unui porcușor de Guineea? Orice era, cumva îl pierdusem complet din vedere, chiar și cu băiețelul meu culcușindu-se în poala mea, când întorsesem paginile și citisem cu voce tare.

„Oh, nu“, m-am gândit eu. „Ce altceva am ratat? Cumva ratez tot ce se întâmplă în viața mea?“

Și dacă eram așa când fiul meu nu avea nici trei ani, când era mic și în siguranță și când provocările părintești erau relativ minore — să-l culc, să-l păcălesc să-și mănânce legumele, să-l ajut să-și găsească jucăria preferată — ce urma să se

întâmple când lucrurile chiar aveau să se complice într-o bună zi? Voi putea să fiu acolo pentru el?

Era ironic. Ani întregi studiasem cu devotament sistemul atenţional al creierului uman. Şi acum, laboratorul pe care îl coordonam şi care se afla în cadrul unei universităţi de top era complet dedicat studiului atenţiei. Misiunea noastră era să investigăm cum funcţiona atenţia, ce o afecta şi ce o îmbunătăţea. Când echipa de comunicare a universităţii a primit solicitări să intervieveze un expert în domeniul ştiinţei atenţiei, m-au sunat pe mine. Cu toate acestea, acum nu aveam niciun răspuns clar în ceea ce mă privea. Eram distrasă şi nu eram în stare să-mi păstrez deloc concentrarea. Nimic din ce învăţasem în viaţa mea profesională nu mă ajuta în situaţia aceea. Eram obişnuită să învăţ ca să reuşesc, să citesc tot ce puteam ca să găsesc un răspuns, să efectuez studii ca să adun observaţii ştiinţifice. Această abordare mă dusese departe în viaţă, pe plan academic şi pe plan profesional — dar acum nu funcţiona.

Pentru prima dată, nu puteam să găsesc o soluţie logică. Nu puteam să analizez sau să mă gândesc la ce se întâmplase înainte fără să simt că eram deconectată, oricând de mult mă străduiam. M-am gândit la ce aş fi putut să schimb ca lucrurile să fie mai uşoare. M-am gândit la cariera mea — încântarea de a activa într-un domeniu precum neuroştiinţa, de a colabora cu colegi inteligenţi, de a folosi instrumente fine pentru cercetările mele şi de a îndruma noua generaţie de minţi ştiinţifice în călătoriile lor. M-am gândit la familia mea — cât de mult iubeam să fiu părinte, alături de soţul meu pe care îl ador. Când mi-am revăzut această viaţă — care era, din atât de multe puncte de vedere, exact ceea ce-mi dorisem — m-am neliniştit, în loc să mă bucur, exact ca atunci când i-am citit fiului meu din cartea lui preferată. Un gând neliniştitor mi-a apărut în minte: „Nu sunt aici nici pentru această poveste“.

Îmi făceam griji în mod constant din cauza unei trăncăneli asurzitoare, necontenite din mintea mea, învinovăţindu-mă pentru tot felul de lucruri, de la ce ar fi trebuit să fac diferit în ultimul experiment pe care l-am efectuat în laborator până la cea mai recentă prelegere pe care am susţinut-o, aruncându-mă în următorul lucru de făcut, încercând să-mi îndeplinesc atribuţiile de părinte sau să mă ocup de renovarea casei care se cerea demarată. Era o furtună perfectă a suprasolicitării. Ei bine, eu am vrut viaţa asta. Niciuna dintre toate aceste solicitări nu avea să dispară ca prin minune prea curând — şi nici nu voiam să se întâmple asta. În acel moment, mi-am dat seama de ceva: dacă nu eram dispusă să-mi schimb viaţa, atunci trebuia să schimb modul în care funcţiona creierul

meu.

Creierul uman chiar poate să se schimbe?

M-am născut în orașul Ahmedabad, în Gujarat, un stat de la frontiera de vest a Indiei. Este renumit pentru că aici se află una dintre reședințele* lui Mahatma Gandhi — moștenirea pe care a lăsat-o în urma lui este una vastă aici. Dar, pe când eram doar un bebeluș, părinții mei s-au mutat în Statele Unite pentru ca tatăl meu să-și poată finaliza studiile în domeniul ingineriei. Am locuit în suburbiile orașului Chicago, unde șoselele drepte și îngrijite se transformau în fundături sinuoase și subdivizate. Din multe puncte de vedere, eu și sora mea eram precum copiii americani tipici care crescuseră în anii 1980 — ascultam Wham și Depeche Mode și ne dădeam toată silința să arătăm ca personajele din Ferris Bueller's Day Off*. Dar, în casă, eram pe mica noastră insulă, înconjurate de un ocean numit America. Părinții noștri aduseseră odată cu ei cultura și tradițiile indiene din anii 1970 și, când eram cu toții acasă, aceasta era lumea în care trăiam. Când ieșeam pe ușă în fiecare dimineață ca să mergem la școală, era ca și cum traversam un pod către o altă lume, una cu reguli și ritmuri foarte diferite de cele dintre pereții casei noastre.

Fiind copii ai unor imigranți muncitori și educați, eu și sora mea am știut că nu aveam decât trei opțiuni pentru viitoarele noastre profesii care să fie acceptate de către părinții noștri: doctor, inginer sau contabil. Acesta este, desigur, un stereotip restrictiv aproape comic, dar știam că ei chiar aveau așteptări să obținem succesul pe plan profesional. Cel mai incitant mi se părea să fiu doctor, așa că din adolescență mi-am declarat intenția de a obține titlul de doctor în medicină. Primul pas: voluntar într-un spital.

În prima mea zi ca infirmieră voluntară, am avut revelația că nu aveam cum să devin doctor sub nicio formă. Nu eram deloc în largul meu și gândul că eram înconjurată de boală și de moarte mă tulbura. Spre deosebire de prietenii mei care simțeau că aveau un scop în mediul respectiv, a trebuit să accept că toate acelea nu erau potrivite pentru mine — toate veștile proaste și incertitudinile, lungile așteptări, luminile de neon și holurile spitalului. Dar la asta mă înscrisesem, așa că mi-am făcut orele de voluntariat, urând aproape fiecare

tură — până când m-au trimis la secția de neurochirurgie.

Treaba mea era să-i scot afară la aer curat pe cei care își reveneau după operații pe creier. Unul dintre brancardieri îi punea în scaune cu rotile (majoritatea aveau diferite grade de paralizie), iar eu îi plimbam pe holurile lungi și fără ferestre ale spitalului, în mirosul de clor amestecat cu cel de mâncare de la cantină, trecând de ușile duble pentru a-i scoate la aer curat. Am apucat să cunosc destul de bine un pacient. Numele lui era Gordon și suferise un accident de motocicletă. La început, am crezut că era tetraplegic, paralizat de la gât în jos, însă, pe măsură ce timpul a trecut, a început să-și poată folosi din nou unul dintre brațe. Inițial, trebuia să împing scaunul cu rotile când mergeam afară. Dar apoi, treptat, a început să-și poată folosi mâna suficient cât să apese o mică manetă de pe brațul scaunului electric astfel încât să se poată deplasa fără ajutorul meu. Mergeam lângă el în cazul în care ar fi întâmpinat vreo problemă, dar se descurca din ce în ce mai bine. Făcea kinetoterapie care să-l ajute să-și revină, însă mi-a spus și altceva — noaptea, când stătea în pat în întuneric, încercând să adoarmă, își imagina mișcarea mâinii care apăsa maneta scaunului. Chiar și după orele de kinetoterapie pe care le făcea, petrecea și mai mult timp în fiecare noapte gândindu-se la mișcarea mâinii sale, memorând acea mișcare a mușchilor, repetând-o ca pe versurile unui cântec preferat pe care nu voia să le uite niciodată.

„Îmi antrenez creierul!“, îmi spunea el în timp ce ne plimbam pe alee, apăsând cu mâna maneta din nou și din nou în timp ce se deplasa.

Și asta a fost — momentul în care mi-am dat seama. Mi-am zis: „Uau, își antrenează creierul ca să funcționeze diferit. Își schimbă practic propriul mod de funcționare a creierului!“

Mai târziu, la jumătatea primului ciclu de studii în domeniul neuroștiinței, am descoperit că și atleții profesioniști folosesc această tactică — este o strategie de „antrenament mintal“ cunoscută în psihologia sportivă. Chiar și când nu se antrenează fizic, ei exersează o anumită mișcare în minte ca formă de antrenament. Jucătorii de golf vorbesc despre cum își vizualizează în minte mișcarea când lovesc mingea, iar cei din poziția de pitcher la jocul de baseball își imaginează cum prind mingea, cum își folosesc toți mușchii, de la primul la ultimul, în executarea acestor mișcări. După ce renumitul înotător Michael Phelps a câștigat una dintre medaliile de aur de la Jocurile Olimpice, a vorbit despre cum „retrăiește mișcările“ în minte tot timpul, chiar și când nu este în

apă. Iar cercetările bazate pe scanările cerebrale arată că această pregătire mintală activează cortexul motor într-un mod similar cu o mișcare fizică[1], exersând și consolidând rețelele neuronale care controlează mișcarea în mod similar cu ceea ce fac exercițiile fizice în cazul mușchilor.

După scurta mea perioadă de voluntariat la secția de neurochirurgie, fascinația mea pentru creierul uman a crescut și mai mult. Am devenit captivată de vulnerabilitatea lui, de reziliența lui, de capacitatea lui de a se schimba. M-am întrebat: cum funcționează creierul? Cum poate controla toate aceste funcții diferite? Cum se poate adapta și schimba atât de rapid? Cum reușește să fie această hartă versatilă care se rescrie singură, care își schimbă și își actualizează circuitele și limitele — toate aceste lucruri care par permanente, ca și cum ar fi gravate în piatră?

În cele din urmă, încercarea de a răspunde la aceste întrebări m-a condus la acest sistem care a devenit pasiunea și preocuparea principală a carierei mele: atenția.

Superputernic

Sistemul atențional îndeplinește unele dintre cele mai importante funcții ale creierului uman. Reconfigurează procesarea informațiilor de către creier în moduri semnificative, ceea ce ne permite să supraviețuim și să ne dezvoltăm în această lume mai complicată, mai plină de informații și care se schimbă mai repede ca niciodată. Ca și cum ai avea o vedere în infraroșu, poți să-ți concentrezi atenția ca să-ți găsești prietenii sau locul pe care îl ai la un concert, într-o mare de oameni, într-un amestec de sunete și lumini strălucitoare. Când ești atent, capeți abilitatea de a încetini trecerea timpului: poți să faci orice, să te uiți cum soarele coboară încet după linia orizontului, să-ți verifici meticulos echipamentul înainte de o excursie de cățărare pe munți sau să te ghidezi după o listă sau o fișă cu instrucțiuni pentru un lucru complicat pe care urmează să-l faci — așa cum procedează echipele medicale înainte de o operație — și să nu ratezi nimic. (După cum spun prietenii mei militari: „Mai încet înseamnă mai repede“*.)

Când ești atent, poți să călătorești în timp — poți să-ți revezi amintirile fericite și

să alegi una dintre ele pe care să o retrăiești și să te bucuri de ea. Poți să o folosești ca să arunci o privire în viitor ca un clarvăzător, făcându-ți planuri, visând și imaginându-ți ce lucruri minunate și incitante ar putea să se întâmple în continuare. Bineînțeles, nu ne putem folosi atenția ca să mutăm munții din loc, să zburăm sau să mergem pe pereți, dar ea ne permite să ne lăsăm transpuși în aceste realități alternative incitante, fie în timp ce ne uităm la un film, citim o carte sau pur și simplu ne lăsăm imaginația să zburde nestingherită. Dacă nu te-am convins încă de faptul că a fi atent este o superputere, gândește-te cum ar fi viața dacă mintea ta nu ar putea să facă toate aceste lucruri: superplictisitoare.

Atenția subliniază deopotrivă ce este important și diminuează distragerile astfel încât să putem gândi profund, să putem găsi soluții la probleme, să prioritizăm și să inovăm. Este portalul spre cunoaștere, culegând noi informații pe care să putem să ni le amintim și să le folosim. Are un rol-cheie în modul de reglare a emoțiilor — și când spun asta nu mă refer la reprimarea sau negarea lor, ci mă refer la faptul că trebuie să fim conștienți de emoțiile noastre și să avem reacții corespunzătoare bazate pe acele emoții. Atenția este, de asemenea, punctul de acces într-un alt sistem important: memoria de lucru, o componentă cognitivă dinamică pe care o folosim în aproape tot ceea ce facem. (Vom aprofunda acest subiect în capitolele care urmează.) Cu toate acestea, probabil funcția cea mai importantă a atenției este aceea că unește toate observațiile, amintirile, emoțiile, deciziile, texturile, aromele, culorile care ne umplu fiecare clipă într-o întreagă rețea, rețeaua vieții noastre.

De fapt, acorzi atenție vieții tale.

Există un studiu celebru despre atenție care s-a desfășurat astfel[2]: unui grup de participanți i se arată o înregistrare video cu două echipe de baschet pe teren, care se antrenează, pasându-și mingea și făcând interceptări. O echipă poartă tricouri albe, cealaltă — tricouri negre. Participanților li se spune să numere pasele dintre jucătorii cu tricouri albe pe parcursul câtorva minute. Sunt două mingi pe teren, câte una pentru fiecare echipă. În timp ce se mișcă unii în fața și în spatele altora, jucătorii cu tricouri negre își pasează mingea între ei și la fel fac și cei cu tricouri albe. E mai greu să urmărești pasarea mingii de la unul la altul în cazul jucătorilor cu tricouri albe, dar, dacă te concentrezi cu adevărat, poți să o faci. La finalul înregistrării, cercetătorul îi întreabă pe cei din grupul de studiu:

— Câte pase ați numărat?

Oricine zice „cincisprezece“ răspunde corect. Dar mai este o întrebare.

— Aţi văzut gorila?

Reacţia este, de obicei, una de confuzie totală.

— Ce gorilă?

Când revăd cu toţii înregistrarea, este evident: la jumătatea înregistrării, o persoană în costum de gorilă vine în mijlocul terenului, se opreşte şi face cu mâna (sau uneori face chiar şi un mic dans cu diferite variaţii — studiul a fost repetat de multe ori) şi apoi dispare de pe ecran. Şi nimeni nu o vede. Dacă te gândeşti în sinea ta: „Ei bine, eu aş fi văzut-o — n-aş fi avut cum să ratez o gorilă!“, atunci ia în considerare acest lucru: înregistrarea a fost urmărită de un grup de astronauţi de la NASA, în mod indubitabil unii dintre cei mai inteligenţi oameni de pe planetă şi cu o capacitate de concentrare superioară. A văzut vreunul dintre ei gorila? Nu.

Când oamenii de ştiinţă aduc în discuţie acest studiu, de obicei îl dau ca exemplu pentru deficitul de atenţie.* La finalul activăţii există un moment de genul „Ha, te-am prins!“ — ai ratat ceva ce ar fi trebuit să observi: „Ai dat greş!“ Însă eu consider că este un exemplu pentru cât de importantă poate să fie capacitatea ta de concentrare. Demonstrează că sistemul atenţional poate fi extrem de eficient în ceea ce priveşte ignorarea distragerilor. În acest caz, ţi s-a dat o misiune — să numeri pasele —, aşa că te concentrezi asupra jucătorilor cu tricouri albe şi ignori orice este negru, inclusiv gorila. Eu văd în asta un avantaj incredibil al atenţiei. Este atât de eficientă în a evidenţia ceea ce este relevant şi a bloca ceea ce este irelevant, încât face ca o gorilă care dansează să fie invizibilă.

Dar următorul aspect este cu adevărat important: sistemul tău atenţional face acest lucru în mod constant — scoate în lumină anumite lucruri şi le trece în umbră pe altele. Faptul că sistemul meu atenţional putea să facă asta îmi dăduse bătăi de cap în acele luni copleşitoare în care nu-mi mai simţeam dinţii. „Alesesem“ anumite lucruri pe care să mă concentrez — griji legate de serviciu, de casă, de viitor — şi restul fusese trecut în umbră: soţul meu, fiul meu, restul vieţii mele.

Trebuie să ne punem cu toţii aceste întrebări:

Ce este scos în lumină acum?

Ce este trecut în umbră?

Și cum afectează acest lucru modul în care îmi trăiesc viața?

Așa acordă atenție creierul tău

Creierul tău este construit pentru a fi supus biasurilor*. Poate că pare un lucru rău — imediat ne gândim la prejudecăți bazate pe rasă, gen, orientare sexuală, vârstă sau oricare alte aspecte care definesc o persoană, prejudecăți care duc la acordarea de privilegii și la aplicarea de rele tratamente — dar nu despre acest tip de prejudecăți vorbesc acum. Când zic că este construit pentru a fi supus biasurilor, mă refer la următorul fapt: creierul uman nu tratează în mod egal toată informația pe care o întâlnește. De fapt, nici tu nu faci asta. Poate că-ți place mai mult verdele decât albastrul, ciocolata neagră decât ciocolata cu lapte, muzica house sau country decât muzica clasică. Probabil, te poți gândi la toate explicațiile posibile (legate de trecutul tău, de relațiile tale, de experiențele tale și tot așa) pentru care ai aceste preferințe anume, dar, când vine vorba de felul în care funcționează creierul, presiunile determinate de evoluție au dus, de fapt, la multe dintre aceste biasuri.

Iată un exemplu: noi, oamenii, avem un simț al văzului mai dezvoltat decât al mirosului. În schimb, câinii au un simț al mirosului mai ascuțit decât al văzului. De ce? În urmă cu mii de ani, aproape sigur strămoșii noștri se bazau mai mult pe vedere decât pe miros pentru a supraviețui — și acest lucru este invers în cazul prietenilor noștri blănoși. Cât de mult din creierul tău crezi că este alocat vederii?[3] Fă o încercare. Și ține minte următorul lucru: creierul are multe alte funcții în afară de cea a vederii. Cinci la sută? Zece la sută? Douăzeci și cinci la sută?

Răspunsul este cincizeci la sută.

Jumătate din creierul tău este dedicat unei singure funcții: percepția vizuală. Prin urmare, instantaneu, creierul uman este predispus să observe indicii vizuale în locul celor de altă natură senzorială. Și acum devine și mai interesant.

Ia-ți ochii din carte pentru o clipă, ține capul drept și privește fix înainte. Tocmai ți-ai descoperit „câmpul vizual“: acea parte din lumea observabilă pe care poți să o vezi în orice moment. Pentru oamenii care au ambii ochi funcționali, câmpul vizual are o întindere de circa 200 de grade. Deci, dacă desenezi un cerc în jurul tău, de 360 de grade, poți să percepi puțin peste jumătate din acesta. Iar cea mai mare acuitate o ai fix în centrul câmpului tău vizual. Acest mic unghi este singura regiune în care ai acuitate 20/20. Și când spun „mic“, chiar așa și este. Din cele 200 de grade, ai acuitate vizuală maximă doar pe un unghi de două grade.

Încearcă să-ți întinzi brațele în față, apoi ridică degetele mari astfel încât să fie față în față și să se atingă. Unghiul care cuprinde cele două degete atingându-se este de aproximativ două grade. Aceasta este porțiunea îngustă din câmpul tău vizual în care ai acuitate maximă. Dacă nu mă crezi, încearcă să-ți îndepărtezi treptat degetele unul de altul, fără să-ți miști ochii. Îți vei da seama foarte repede că lucrurile încep să devină neclare. Ca să poți să-ți vezi în continuare degetele clar, trebuie să-ți miști ochii în stânga și în dreapta, ceea ce-ți schimbă rapid câmpul vizual, din nou și din nou, astfel încât fiecare deget mare să apară iar în centrul zonei de acuitate maximă pentru scurt timp.

Această acuitate maximă într-un unghi de două grade este asigurată de cincizeci la sută dintre celulele din cortexul vizual al creierului tău. Am menționat acest lucru pentru a ilustra exact cât de predispus este creierul tău spre ceva anume, mereu, indiferent de ceea ce faci: creierul tău manifestă un bias față de informațiile vizuale. Și este cu atât mai înclinat spre acel unghi îngust din câmpul tău vizual. Orice se întâmplă pe întinderea aceea de două grade va avea o suprareprezentare în creierul tău.

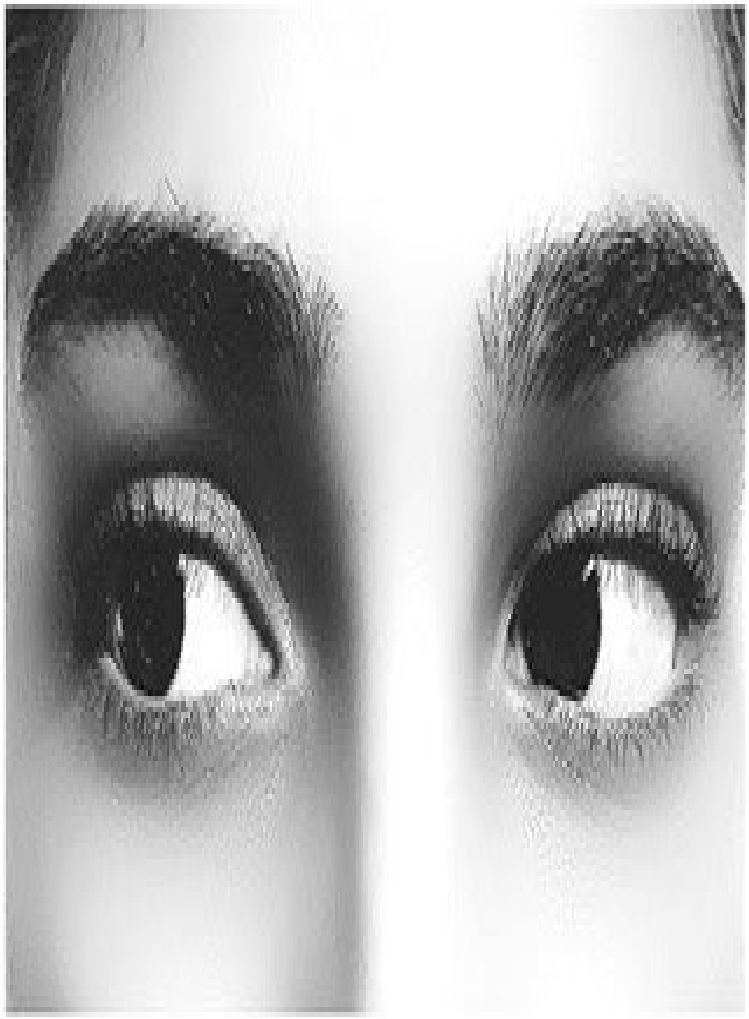
Reprezentarea corpului tău în propriul creier este, de asemenea, supusă unor predispoziții. Nu vei fi atât de surprins să afli că avem mai mulți neuroni responsabili de senzația tactilă în vârfurile degetelor față de brațe. Ce ai folosi ca să simți blana moale a unui iepuraș drăguț — vârfurile degetelor sau brațele? Atinge textura unui lucru — o pătură, un pulover, orice. Mângâie-l cu dosul palmei; apoi cu vârfurile degetelor. Observă diferența. Tocmai ai avut contact direct cu unul dintre „biasurile“ creierului tău. Mai mulți neuroni sunt implicați

şi activaţi când atingi puloverul cu vârfurile degetelor decât dacă ai face-o cu alte părţi ale mâinii sau cu braţele.

Aceste biasuri structurale intrinseci din creierul nostru sunt esenţiale. S-au format ca urmare a presiunilor evoluţioniste la care au fost supuşi strămoşii noştri pentru a avea mai multe şanse de supravieţuire. Ne bazăm pe ele tot timpul: gândește-te cum îți îndrepți privirea spre ușa de la intrare ca să verifici cine vine. Atenția și privirea sunt strâns legate, ca doi parteneri de dans mereu în tandem. Când ne schimbăm privirea, arătăm spre ce ne direcționăm atenția, le indicăm celorlalţi (inclusiv câinelui tău) la ce suntem atenți. O privire insistentă este un indiciu social extraordinar de puternic.

Cu toate acestea, faptul că te uiți într-un loc anume nu garantează că îi și acorzi atenție lucrului respectiv sau că vei procesa cum trebuie informația la care eşti supus — amintește-ți când ți-ai pierdut concentrarea ultima dată în mijlocul unei conversații. Cu alte cuvinte: deși mângâi iepurașul acela, s-ar putea să nu-i simți blana moale; ai putea să te uiți la copilul tău fără să auzi ceea ce zice. De ce? Pentru că, în creierul tău, are loc o luptă continuă referitoare la care informație să fie procesată și care să fie reprimată. Iar atenția este acea forță puternică ce poate contrabalansa.

Citește textul din colțul din dreapta jos



Acesta este colțul
din stânga jos

Așa e mult mai bine

Creierul tău este o zonă de război, iar atenția stabilește cursul luptei

Creierul tău este o zonă de război în care neuronii, nodurile* (grupări de neuroni) și rețelele neuronale (noduri interconectate ca o hartă a rețelei de transport subteran cu stații) concurează pentru putere, luptându-se să-și suprime activitatea unii altora. Uneori, formează alianțe, declanșându-și activitatea reciproc unii altora; alteori, luptă unii împotriva altora. Nodurile pot exercita mai multă influență decât neuronii individuali și cu atât mai mult atunci când se grupează în rețele ca un partid politic care-și deschide filiale în toată țara, consolidându-și influența printr-un mesaj coerent și acțiuni colective de impact. Multiple rețele neuronale concurează pentru putere în creierul tău tot timpul.

Uită de mitul care spune că-ți folosești doar zece la sută din creier. Creierul tău este activ acum sută la sută, cu toți cei 86 de miliarde de neuroni — organizați în noduri și în rețele neuronale — care se coordonează, se activează și se inactivează reciproc. În timp ce activitatea unei rețele este declanșată, cea a altei rețele este inhibată. În principiu, acesta este un lucru bun! Dacă activitatea unei rețele care determină mișcarea mâinii în sus nu ar suprima-o pe cea care determină o mișcare în jos a mâinii, nu ai putea să-ți mai miști deloc mâna. De fapt, astfel de lucruri se pot întâmpla în cazul anumitor boli neurodegenerative care afectează cogniția, mișcările, vederea și multe altele — neuronii nu mai primesc comenzi antagonice clare și nu se mai coordonează așa cum ar trebui.[4]

În bătăliile din creierul nostru, vrem să avem învingători și învinși permanenți în cazul schimbărilor care au loc de la un moment la altul în modul de funcționare a creierului uman. Acest lucru ne permite să facem orice, de la a ne mișca efectiv la a da curs unui anumit șir de gânduri în detrimentul altuia.

În laboratorul nostru, folosim elemente vizuale complexe precum fețe și peisaje pentru a analiza percepția și atenția. Fețele sunt speciale. Există un semnal electric unic pe care-l putem înregistra dacă îți plasăm niște electrozi pe scalp. Echipamentul nostru de înregistrare captează cele 170 de milisecunde după ce ți s-a arătat o imagine cu fața unei persoane. Și amplitudinea semnalului — cu alte cuvinte, voltajul care este produs de numărul de neuroni care se activează ca

răspuns la vederea imaginii — este ridicată. Este o trăsătură unică, puternică și de referință a creierului uman. O numim N170*.

Dacă ar fi să-ți arăt o imagine cu fața unei persoane în timp ce înregistrez activitatea electrică din creierul tău care ar avea loc în acest timp, aș vedea o valoare ridicată a N170. Dacă ți-aș arăta o altă imagine cu o față după jumătate de secundă, aș vedea din nou o valoare ridicată a N170. Dar, dacă ți-aș arăta două fețe în același timp, valoarea N170 ar scădea brusc, înregistrându-se o amplitudine mică.[5] Scade și se destabilizează imediat.

Acest lucru pare foarte ciudat — de ce mai multe informații vizuale duc la un răspuns mai slab al creierului? Răspunsul: este o luptă în creierul tău! Grupele de neuroni care procesează informațiile legate de fiecare față care ți s-a prezentat își suprimă activitatea reciproc. Primim un semnal mai slab pentru că cele două imagini concurează pentru activitatea noastră neuronală. În consecință, niciuna nu este procesată cum trebuie.

Și ce dacă? Ei bine, gândește-te la consecințele pe care le are asta asupra modului în care vezi lumea: activitatea neuronală determină bogăția experiențelor pe care le putem percepe. Abilitatea noastră de a percepe detalii sau de a acționa pe baza a ceea ce percepem este legată de activitatea neuronilor noștri care asigură acest lucru. Gândește-te la ultima întâlnire pe Zoom la care ai participat. Dacă a fost o întâlnire cu o singură persoană, probabil că ai putut să-i citești bine expresiile faciale, impresiile. Dar, dacă ai avut o întâlnire cu cincizeci de persoane, e posibil să fi fost o experiență vagă și copleșitoare deopotrivă. Când sunt mai multe fețe, va fi determinată o mai mare inhibiție și va fi compromisă mai mult complexitatea percepției. Iar acest lucru este valabil pentru orice — nu doar pentru fețele pe care le vezi. Orice lucru din jurul nostru concurează pentru a determina încontinuu activitate cerebrală.

Și iată în ce context atenția devine supereroul.

Să revenim la cele două fețe. De data aceasta, îți spun să acorzi atenție feței din stânga. Nu ai voie să-ți miști ochii — ține-i nemișcați în timp ce îți concentrezi atenția asupra feței din stânga. În laborator, am descoperit că, deși pe ecran sunt prezentate tot două fețe și nimic nu s-a schimbat, vei putea să percepi mai bine imaginea feței din stânga și să oferi mai multe informații despre aceasta. Când acorzi atenție feței, amplifici activitatea neuronilor responsabili de acest lucru și, cu cât există o activitate mai mare, cu atât crește și gradul de percepție. A

câștigat lupta! Și cea care a stabilit învingătorul a fost atenția.

Să recapitulăm: biasarea atenției influențează activitatea cerebrală. Oferă un avantaj competitiv informației pe care o selectează. Oricărui lucru îi vei acorda atenție, activitatea neuronală asociată cu acesta va fi mai crescută. Atenţia pe care o acorzi modifică, la propriu, modul de funcționare a creierului la nivel celular. Este cu adevărat o superputere.

Atenția nu este ceva singular

Până acum am vorbit despre atenție ca și cum ar fi un sistem singular al creierului uman — un sistem pe care îl poți direcționa spre ceva anume pentru a activa procesarea selectivă a informației. Dar aceasta este doar o formă de atenție. De fapt, există trei subsisteme care colaborează ca să ne permită să funcționăm coerent și eficient în lumea noastră complexă.[6]

Lanterna

Atenţia pe care o acorzi poate funcționa ca o lanternă. Când ți-o îndrepți spre un anumit lucru, acesta devine mai luminos, mai evident, mai proeminent. Ce se întâmplă cu ce nu se află în lumina lanternei? Informația aceea rămâne suprimată — trecută cu vederea, estompată, blocată. Este ceea ce cercetătorii care studiază atenția numesc sistem de orientare — cel pe care îl folosim ca să selectăm informația. Poți să îndrepți lumina lanternei spre orice: spre exterior, spre mediul înconjurător, sau spre interior, spre gândurile tale, spre amintiri, emoții, senzații fizice. Avem această capacitate fantastică de a direcționa în mod voluntar și de a selecta informațiile din jurul nostru cu această lanternă. O putem îndrepta spre o persoană cu care suntem și să o facem astfel să strălucească, sau o putem îndrepta spre trecutul sau viitorul nostru — o putem îndrepta spre orice vrem.

Reflectorul

Din anumite puncte de vedere, acesta este opusul lanternei. În timp ce lanterna are un fascicul de lumină îngust și concentrat, acest subsistem, numit sistem de alertă, răspândește o lumină mai mare și mai difuză. Am un reflector uriaș deasupra ușii de la garaj. Când mă uit pe fereastră, pot să văd ce se întâmplă afară. Acela e un colet? Un raton? Un vizitator? Sunt pregătit să observ ce sau cine anume este. Gândește-te ce se întâmplă când vezi că cineva îți face semn cu farurile în timp ce conduci — imediat intri în „starea de alertă“, iar sistemul tău atențional își răspândește lumina puternică precum un reflector. Cu o lumină difuză, acest sistem are o acoperire largă, pregătit pentru receptare — la fel cum mă uit eu pe fereastra de la mine din casă. Ești într-o stare de vigilență. Nu știi exact la ce să te uiți, dar știi că trebuie să te uiți după ceva și ești pregătit să-ți îndrepți repede atenția în orice direcție. Ceva din mediul înconjurător, un gând sau un sentiment te poate aduce în această stare de alertă.

Jonglerul

Să coordonezi, să supervizezi și să gestionezi ceea ce faci, clipă de clipă, dar și să te asiguri că acțiunile tale respectă ceea ce-ți propui să faci — aceasta este treaba jonglerului. La acest subsistem se referă oamenii atunci când vorbesc despre „funcția executivă“, dar denumirea formală este de „executiv central“*. Subsistemul respectiv supraveghează totul și se asigură că nu are loc nicio abatere. Poate că ne propunem să atingem obiective mici, pe termen scurt, ca de exemplu, să terminăm de citit acest capitol, să scriem un e-mail, să facem curat în bucătărie. Sau poate că avem obiective pe termen lung, ca de pildă, să ne antrenăm pentru un maraton, să creștem niște copii fericiți, să primim o promovare. Indiferent de cât de mare sau de îndepărtat este un obiectiv, vor exista mereu provocări de-a lungul drumului, distrageri pe care va trebui să le treci cu vederea, forțe care vor concura pentru atenția ta și pe care va trebui să le

învingi. Prin urmare, va trebui să jonglăm cu numeroase solicitări în același timp.

Executivul central acționează ca un jongler, ținând toate mingile în aer. Treaba jonglerului nu este să facă totul de unul singur. Treaba lui este să se asigure că întreaga operațiune se desfășoară cum trebuie. Treaba lui este să asocieze obiective cu anumite comportamente pentru a garanta îndeplinirea acelor obiective. Un exemplu: obiectivul tău este să termini un proiect cu un termen-limită strâns până la ora 18:00. Însă ești într-o discuție de grup pe chat până la ora 17:00, plănuind un eveniment care va avea loc abia peste șase luni. Acesta este un exemplu de eroare realizată de executivul central: jonglerul tău a pierdut din vedere obiectivul tău actual. Nu a reușit să inhibe atracția exercitată de telefonul tău cu toate schimburile acelea de mesaje care veneau unul după altul la foc automat. Curând, comportamentul nu mai este în concordanță cu ceea ce-ți doreai să îndeplinești. Acum aplică asta tuturor lucrurilor pe care trebuie să le îndeplinești într-o zi, o săptămână, o lună…

Important de reținut: îți folosești jonglerul ca să contracarezi tendințele automate pe care le ai (ca de exemplu, să pui mâna pe telefon de fiecare dată când primești o notificare), ca să actualizezi și să revizuiești un obiectiv pe baza informațiilor noi pe care le primești și ca să-ți consolidezi acel obiectiv amintindu-ți de ceea ce ți-ai propus să faci. Contracarezi. Actualizezi. Consolidezi. De fiecare dată când facem unul dintre aceste lucruri, activăm executivul central. Cu cât planifici și gestionezi mai multe lucruri de făcut, cu atât te bazezi mai mult pe această formă de atenție. Uneori, în timp ce jonglezi cu toate acestea, cineva îți mai aruncă o minge (o altă responsabilitate) — nu ai de ales decât să o gestionezi și pe aceasta. E posibil să mai apară o altă minge din afara orbitei tale. Sau poate că alegi să accepți și mai multe mingi, gândindu-te că poți să le gestionezi pe toate — poate chiar poți, însă acest lucru depinde de cât de bine reușește jonglerul să asocieze comportamentele tale cu obiectivele propuse.

Oricât de eficient ai putea să acorzi atenție când ești într-una dintre aceste trei stări, nu poți opera, în mod normal, decât într-una singură. De exemplu, atenția nu poate să funcționeze ca o lanternă și ca un reflector în același timp. Gândește-te la un moment în care te-ai concentrat profund și ai fost prins într-o activitate. Dacă a apărut brusc cineva și a început să-ți vorbească, e posibil să fi avut nevoie de câteva secunde în plus ca să-ți dai seama că ai văzut ceva, fiind mai puțin capabil să inițiezi imediat procesul de decodificare a ceea ce ți s-a spus! (De câte ori ți-ai ridicat privirea dintr-o carte, din telefon, dintr-un ecran în timp

ce jucai un joc video, din ecranul laptopului şi ai zis: „Cee?“) Acesta este un mod de funcţionare cu un grad înalt de orientare şi cu un nivel scăzut de alertă: atenţia îţi era atât de concentrată asupra ţintei alese, încât orice altceva din jur — de la imagini şi sunete din mediul înconjurător la gânduri care-ţi treceau întâmplător prin minte — a fost trecut în umbră.

Acum imaginează-ţi că mergi spre casă şi o iei pe o scurtătură — pe o alee întunecată şi pustie. Înainte de a face asta, erai complet absorbit în planificarea zilei tale de mâine, dar acum ai renunţat la această activitate mintală şi ai intrat în stare de alertă, căutând posibilele ameninţări. Prin urmare, ai un grad ridicat de alertă şi un nivel scăzut al funcţiei executive — reflectorul este aprins, iar jonglerul are doar o singură responsabilitate: să-ţi garanteze siguranţa.

Dacă, indiferent de ce motiv, eşti în starea de alertă (nu trebuie să fii cu adevărat în pericol, poţi doar să simţi că eşti în pericol), nu vei putea să te concentrezi sau să planifici ceva. Aceasta nu este însă o eroare din partea sistemului tău atenţional, deşi ar putea părea astfel. Exact aşa ar trebui să funcţioneze atenţia, aşa încât noi să putem:

să ne concentrăm când trebuie;

să observăm anumite lucruri când trebuie;

să ne planificăm şi să ne gestionăm comportamentul atunci când trebuie.

Când spunem cuiva „să acorde atenţie“, acest lucru înseamnă adesea să se concentreze. Dar atenţia presupune mai mult de atât. Atenţia este o monedă, o resursă cu multiple scopuri. Ne bazăm pe ea pentru aproape orice aspect al vieţii noastre şi fiecare formă pe care o ia (lanternă, reflector, jongler) este relevantă pentru tot ceea ce facem. Am discutat despre felul în care atenţia te ajută să percepi mediul în jurul tău. Pe lângă capacitatea de percepţie, cele trei forme ale

atenţiei cooperează în cadrul celor trei domenii de procesare a informaţiei: cognitiv, social şi emoţional. Aruncă o privire la cele trei tabele simple care urmează pentru a înţelege cum este folosită atenţia în cazul fiecărui domeniu — cam asta cuprinde în general „procesarea informaţiilor“ care are loc în cursul unei zile şi de-a lungul vieţii tale.

Domeniul cognitiv (raţionament, planificare, luarea deciziilor)

Lanternă	Poţi să-ţi urmezi şirul gândurilor.
Reflector	Eşti conştient de o situaţie anume — poţi să sesizezi idei, concepte şi
Jongler	Ai un obiectiv şi ştii ce trebuie să faci în continuare în direcţia îndepl

Domeniul social (conexiuni, interacţiuni)

Lanternă	Poți să-ți îndrepți lanterna atenției spre alți oameni ca să-i asculți și s
Reflector	Poți să fii conștient de tonul cuiva și de stările emoționale ale altor o
Jongler	Poți să jonglezi într-o conversație cu mai multe persoane, să selectez

Domeniul emoţional (sentimente)

Lanternă	Poţi să-ţi îndrepţi lanterna atenţiei spre propria stare emoţională, ca s
Reflector	Reacţiile tale emoţionale îţi atrag atenţia asupra a ceea ce simţi. Poţi
Jongler	Poţi să-ţi corectezi o anumită reacţie atunci când e nevoie.

Există un alt sistem fundamental în creierul nostru pe care îl folosești pentru toate acestea. Nu face parte din sistemul tău atențional, însă este destul de similar cu acesta: memoria de lucru. Memoria de lucru este un soi de spațiu temporar de lucru în creierul tău în care poți să gestionezi informația pentru perioade scurte de timp, de la câteva secunde la câteva minute maximum.*

Atenția și memoria de lucru colaborează[7]: de fiecare dată când acordăm atenție unui lucru, indiferent de modul în care o facem (fie că acordăm atenție unui singur lucru, situației în ansamblu sau jonglăm cu informația), informația procesată trebuie să fie depozitată undeva temporar, pentru suficient timp cât să o putem gestiona. Atenția și memoria de lucru nu determină doar conținutul actual al experiențelor noastre conștiente, ci și abilitatea noastră de a folosi informația pe care o gestionăm de-a lungul vieții.[8]

Avem nevoie de un „șef“ mai bun?

Am petrecut suficient timp vorbind despre cât de importantă este atenția pe care o acordăm, așa că ai putea să te întrebi — dacă atenția este deja o superputere, de ce trebuie să o mai îmbunătățesc?

Atenția este importantă. Îmi doresc ca, pe măsură ce citești această carte, chiar să înțelegi și să apreciezi pe deplin adevărata importanță a sistemului tău atențional. Vreau să fii conștient de tot ceea ce înseamnă atenția, de lucruri pe care poate că nu le-ai observat înainte. Adeseori, subestimăm superputerile pe care le are atenția, la fel cum facem și cu alte lucruri fantastice pe care corpul și mintea noastră le efectuează mereu. Poate că nu te gândești la faptul că inima ta pompează 2 000 de litri de sânge pe zi[9], dar chiar asta se întâmplă. Lucrează constant pentru tine, așa încât oxigenul și nutrienții necesari să circule prin corpul tău. În mod similar, poate că-ți subestimezi și capacitatea de a acorda atenție. Adeseori, nu vedem rolurile fundamentale ale corpului și minții noastre până când, dintr-un motiv anume, ceva nu mai merge cum trebuie.

Și atunci apare în scenă un șef mai bun.

Când m-a lovit criza aceea de atenție, am experimentat un simptom neobișnuit. (N-am mai auzit vreodată pe nimeni spunând că nu-şi mai simte dinţii!) Dar declanșarea unei crize de atenție nu este deloc ceva rar. Uită-te în jur şi o să ți se pară că toți cei pe care îi cunoști trec printr-o criză de atenție. Ai impresia că atenția ți se îndreaptă în mod constant de la un lucru la altul, așa încât te simți confuz și ineficient. Poate că ți-ai dat seama de asta chiar în timp ce citeai această carte, lăsând-o deoparte ca să-ți verifici telefonul.

Unele dintre lucrurile care conferă atenției un impact atât de mare — precum abilitatea de a constrânge și de a limita ceea ce percepi, de a vedea dincolo de timp și spațiu și de a simula viitoruri și alte realități imaginate — pot să se întoarcă împotriva ta. Și pot să facă asta din câteva motive esențiale, de exemplu, tendințele firești ale creierului uman, vechi de milenii întregi — pe unele dintre acestea le putem considera frustrante, deși au motive foarte bune pentru a exista, motive legate de supraviețuirea noastră. Însă un alt motiv are legătură cu lumea în care trăim.

Perturbarea atenţiei

Imaginează-ţi-i pe strămoşii tăi cum culegeau fructe sau vânau. Dintr-odată, văd o faţă ivindu-se printre nişte crengi. Este un prădător (fugi!) sau o posibilă pradă (atacă!)? Trebuie să se poată hotărî — şi asta repede.

În laboratorul nostru, le-am arătat participanţilor imaginea anterioară. Urmărind activitatea electrică a creierului lor, le-am pus întrebări despre fundal (Este dinăuntru sau dinafară? Un cadru rural sau urban?) sau despre faţă (Este o femeie sau un bărbat? Este fericită sau tristă?). Când oamenii au acordat atenţie feţei, N170 a înregistrat o valoare mai mare decât atunci când li s-a cerut să se uite la fundal. Atenţia a determinat percepţia feţei. Acest lucru i-a ajutat pe participanţii noştri să îndeplinească sarcina cu succes, aşa cum i-a ajutat şi pe strămoşii noştri să supravieţuiască şi să nu fie atacaţi de prădători! Dar uneori strămoşii noştri au servit drept pradă pentru alţii. Prin urmare, de ce atenţia eşuează uneori?

Într-o altă variantă a experimentului, le-am arătat participanţilor aceleaşi imagini cu faţă/fundal. Dar, din când în când, am proiectat pe ecran o imagine diferită: o imagine cu impact negativ, ceva violent sau supărător.[10] Acestea au fost preluate din presă — genul de lucruri pe care le vezi pe un canal de ştiri care transmite 24 de ore din 24, în fluxul de pe contul tău de Facebook sau pe orice alt cont când dai scroll fără vreun motiv. Deşi le-am cerut partipanţilor să îndeplinească aceleaşi sarcini de acordare a atenţiei, abilitatea lor de a face distincţia între „relevant“ şi „irelevant“ aproape că a dispărut. Simpla prezentare a unor imagini stresante, precum cele care ne înconjoară tot timpul, a fost suficientă pentru a reduce puterea atenţiei.

Fiecare superputere are kriptonita ei — acel lucru care o inactivează rapid. Odată ce atenţia îţi este deturnată, toate acele puncte forte ale ei se pot întoarce rapid împotriva ta. Atenţia ta se metamorfozează într-o maşină de curse DeLorean defectă, făcând salturi în timp fără nicio intenţie sau vreo urmă de control, concentrându-se asupra regretelor şi anticipând catastrofe care s-ar putea să nu se întâmple niciodată; se fixează asupra unor lucruri care nu sunt productive; încarcă memoria de lucru cu informaţii irelevante.

Atenţia este importantă, dar nu și invincibilă. Anumite situații reprezintă o posibilă kriptonită pentru ea. Și, din nefericire, se întâmplă ca acestea să fie chiar situaţiile din viețile noastre.

---

* Cunoscută ca Sabarmati Ashram. (N.t.)

* Comedie romantică americană, lansată în 1986. (N.t.)

* „Slow is smooth, and smooth is fast“ — zicală folosită de membrii trupelor speciale SEAL ale US Navy, pentru a evita gândirea critică și pentru a încuraja grăbirea procesului decizional. (N.t.)

* Așa cum explică și autorul în capitolul dedicat notelor de final, acest studiu pune în evidență „orbirea“ cauzată de lipsa de atenție, care apare atunci când o persoană nu reușește să perceapă un stimul neașteptat apărut în câmpul ei vizual, ca urmare mai degrabă a lipsei de atenție decât a unor deficiențe vizuale. (N.t.)

* Tendința unei persoane de a se concentra sau de a procesa anumiți stimuli în mod preferențial. În literatura de specialitate din domeniul psihologiei, se întâlnește și forma „biasare“, în special în contextul în care se acordă atenție stimulilor negativi — „biasare negativă“. Vezi, de exemplu, Biasarea atenției în anxietate, Corneliu-Marius Cioară, Asociaţia de Ştiinţe Cognitive din România, 2009. (N.t.)

* Referire la nodurile Ranvier care conduc impulsul nervos. (N.t.)

* Componentă a potențialului evocat (în cazul de față, al sistemului vizual) care constă în răspunsurile retinei și ale căilor optice la stimuli luminoși. N170 reflectă procesarea neuronală a fețelor, a obiectelor familiare și a cuvintelor. (N.t.)

* https://www.researchgate.net/publication/271355428_Analiza_modelului_

memoriei_de_lucru_pentru_abordarea_sa_psihometrica_prin_BML. (N.t.)

* Memoria de lucru este considerată adeseori un sinonim pentru memoria pe termen scurt. Însă unii teoreticieni susțin că sunt două tipuri diferite de memorie, diferența fiind următoarea: memoria de lucru permite manipularea informației stocate, în timp ce memoria pe termen scurt doar depozitează informația, așa

cum sugerează și numele, pe termen scurt. Din explicațiile autoarei oferite pe parcursul acestei cărți, este luată în calcul această diferențiere, de unde și alegerea sa de a folosi termenul de „memorie de lucru“. (N.t.)

Capitolul 2

…Dar există kriptonită

Suntem în anul 2007, pe coasta de vest a Floridei. Jeff Davis, pe atunci un căpitan în Marina SUA care se întorsese recent din Irak, traversează cu maşina un pod lung. Priveliştea de pe pod este superbă. Soarele străluceşte deasupra apei, cerul nu e umbrit de niciun nor şi are nuanţa aceea de albastru care mereu pare ireală. Însă Davis nu vede nimic din toate acestea. Mintea îi este ocupată cu imagini înfăţişând drumuri prăfuite şi terenuri sterpe: umbre întunecate care par să se mişte. Prin corpul său circulă hormoni de stres, în timp ce are aceeaşi senzaţie de anxietate cu care obişnuia să se confrunte când conducea pe acele drumuri. Fizic, el este pe podul acela din Florida, călcând tot mai mult pedala de acceleraţie, astfel că maşina lui prinde o viteză periculoasă. Dar mintea îi este la cealaltă jumătate de glob, la Irak — atenţia îi este îndreptată spre asta — şi nu se poate gândi la altceva. Ceea ce-şi doreşte cel mai mult în această clipă este să tragă uşor de volan şi să se arunce de pe pod. Se străduieşte din răsputeri să nu o facă.

Căpitanul Davis se confruntă în acest moment cu o deturnare de atenţie. Deşi acesta este, cu siguranţă, un exemplu mai radical şi mai semnificativ decât mare parte din ceea ce trăim noi, deturnarea de atenţie este ceva destul de frecvent. Atenţia — lumina aceea creată de mintea ta — îţi este constant distrasă de la lucrurile asupra cărora vrei să te concentrezi şi îndreptată spre altceva, ceva ce mintea ta, în toată complexitatea ei, a decis că este mult mai „relevant“ şi mai „urgent“ — deşi e departe de a fi adevărat.

În capitolul anterior, am discutat despre faptul că atenţia este un sistem puternic care determină învingătorul în războiul din mintea ta. Ei bine, acest război pentru captarea atenţiei tale nu se poartă doar în mintea ta, ci şi în afara ei.

Atenţia ta este un bun extrem de valoros

În laborator, cercetările făcute în scopul studierii atenţiei sunt o operaţiune foarte controlată. Păstrăm mediul semiobscur, specificând intensitatea exactă a luminii. Te aşezăm pe tine, ca participant, la o distanţă exactă de 1,42 metri faţă de ecran. Îţi verificăm mişcările ochilor pentru a ne asigura că te uiţi fix înainte, aşa cum ai fost instruit. Şi, cel mai important, ca să ne asigurăm că toţi parametrii pe care îi testăm sunt cunoscuţi de noi, te îndrumăm cu precizie cărui lucru să-i acorzi atenţie, ceea ce este o situaţie foarte previzibilă şi nefirească — lumea reală este mult mai complexă, mai dinamică şi incertă. În lumea reală contează, de fapt, cărui lucru îi acorzi atenţie.

În mintea ta, biasarea atenţiei influenţează activitatea neuronală — face orice favorizează „câştigarea premiului“ de a avea mai multă influenţă asupra activităţii neuronale actuale. În mediul extern, în contextul „pieţelor pentru tranzacţionarea atenţiei“, marele premiu înseamnă acces la portofelul tău. Iar agenţii pentru tranzacţionarea atenţiei fac tot ce le stă în puţinţă, cu echipele lor de designeri şi programatori şi cu algoritmii lor, ca să-ţi câştige atenţia şi apoi să-ţi ia banii. Şi funcţionează.

Recent, am căutat un set de tigăi cu strat magnetic pentru noua plită cu inducţie pe care am cumpărat-o. Am parcurs cu greu paginile cu rezultatele oferite de Google după ce am tastat „tigăi inducţie“. Am urmărit o înregistrare video a unui blogger culinar care îmi place, am navigat pe câteva pagini care păreau promiţătoare, dar nimic din toate acestea nu era ceea ce-mi doream. Ziua următoare, când mi-am verificat contul de Gmail, am văzut o reclamă care spunea: „Bună! Cauţi accesorii pentru bucătărie?“. Când mi-am verificat conturile de social media, în toate fluxurile erau numai tigăi. Sunt sigură că acest lucru nu e ceva nou pentru tine, faptul că advertiserii te urmăresc în acest fel, că-ţi vânează amprentele digitale ca şi cum ar fi nişte urme de sânge şi-ţi aruncă în cale produsele lor, sperând că vei da click pe ele. Şi asta am şi făcut. Am dat click pe una dintre reclame când am recunoscut numele companiei. Am dat click pe o alta care avea un mesaj urgent scris cu roşu: „AMISHI, AVEM O OFERTĂ PENTRU TINE! DAR TREBUIE SĂ TE HOTĂRĂŞTI REPEDE — MAI ESTE VALABILĂ DOAR ŞAPTE MINUTE!“

Atenţia ne este vânată mereu. Advertiserii ştiu mai bine ca oricine cât de preţioasă este şi ştiu exact cum să ţi-o capteze. Literatura de specialitate din domeniul neuroştiinţei indică trei mari factori care determină momentele când ni se activează atenţia[1]:

1. Familiaritatea. Prima oară, am dat click pentru că mai auzisem numele companiei înainte. Atenţia mi-a fost puternic influenţată în mod instantaneu de informaţii anterioare. Numele companiei a ieşit la iveală şi mi-a atras atenţia ca un magnet.

2. Proeminenţa. A doua oară, am dat click pentru că am fost atrasă de caracteristicile reclamei. Culoarea, dimensiunea fontului — toate aceste trăsături fizice ale reclamei ţipau „UITĂ-TE LA MINE!“. Tot ce iese în evidenţă (noutatea, zgomotele puternice, luminile şi culorile aprinse, mişcarea) ne împing spre acel stimul — nu putem rezista. Caracterul relevant al unui lucru este personalizat pentru fiecare dintre noi — faptul că mi-am văzut numele, „AMISHI“, mi-a atras atenţia — fiind exact motivul pentru care atât de multe aplicaţii ne cer să ne personalizăm profiluri. Suntem atraşi de lucruri care sunt relevante pentru noi. Atenţia ne fuge de la un lucru la altul — repede şi necontrolat. Ne este uşor captată.

3. Propriul obiectiv. În final, atenţia ne poate fi atrasă de un scop, influenţată de propriul obiectiv ales. Obiectivul meu era să găsesc tigăi de bună calitate, dar la un preţ acceptabil, aşa că mi-am limitat căutarea online doar la nişte termeni care să-mi arate aceste opţiuni. Exact aşa funcţionează atenţia când ai un scop în minte: ne limitează percepţia pe baza acelui obiectiv. Dar exemplul meu de căutare a unor tigăi a subliniat şi un punct slab: obiectivele noastre sunt cele mai vulnerabile la toate aceste distrageri de atenţie. Familiaritatea şi caracterul relevant mi-au distras repede atenţia.

Aceasta era o confruntare pentru a câştiga controlul asupra sistemului meu de orientare — lumina mea interioară. Atenţia mi-a fost atrasă de familiaritate ca un magnet; mi-a fost acaparată de proeminenţă. În cele din urmă, scopul meu a câştigat bătălia — dar a fost nevoie de o grămadă de timp şi de câteva ocolişuri până am găsit ce voiam şi ce aveam nevoie. Bineînţeles că acest lucru nu este valabil doar în cazul în care vrei să cumperi nişte tigăi, ci se poate întâmpla în cazul oricărui obiectiv pe care ni-l planificăm. Atenţia este o superputere, dar

adeseori suntem prea puțin conștienți spre ce este îndreptată sau cine/ce o controlează, ca să nu mai spunem cum și când este captată. Și, pe lângă toate acestea, ne trăim viața — în timp ce navigăm nu doar pe internet, ci și prin cariere, relații, parcurgând toate suișurile și coborâșurile pe care ni le oferă viața — în condiții care acționează pe post de kriptonită pentru superputerea noastră de a fi atenți.

Ce este această „kriptonită“?

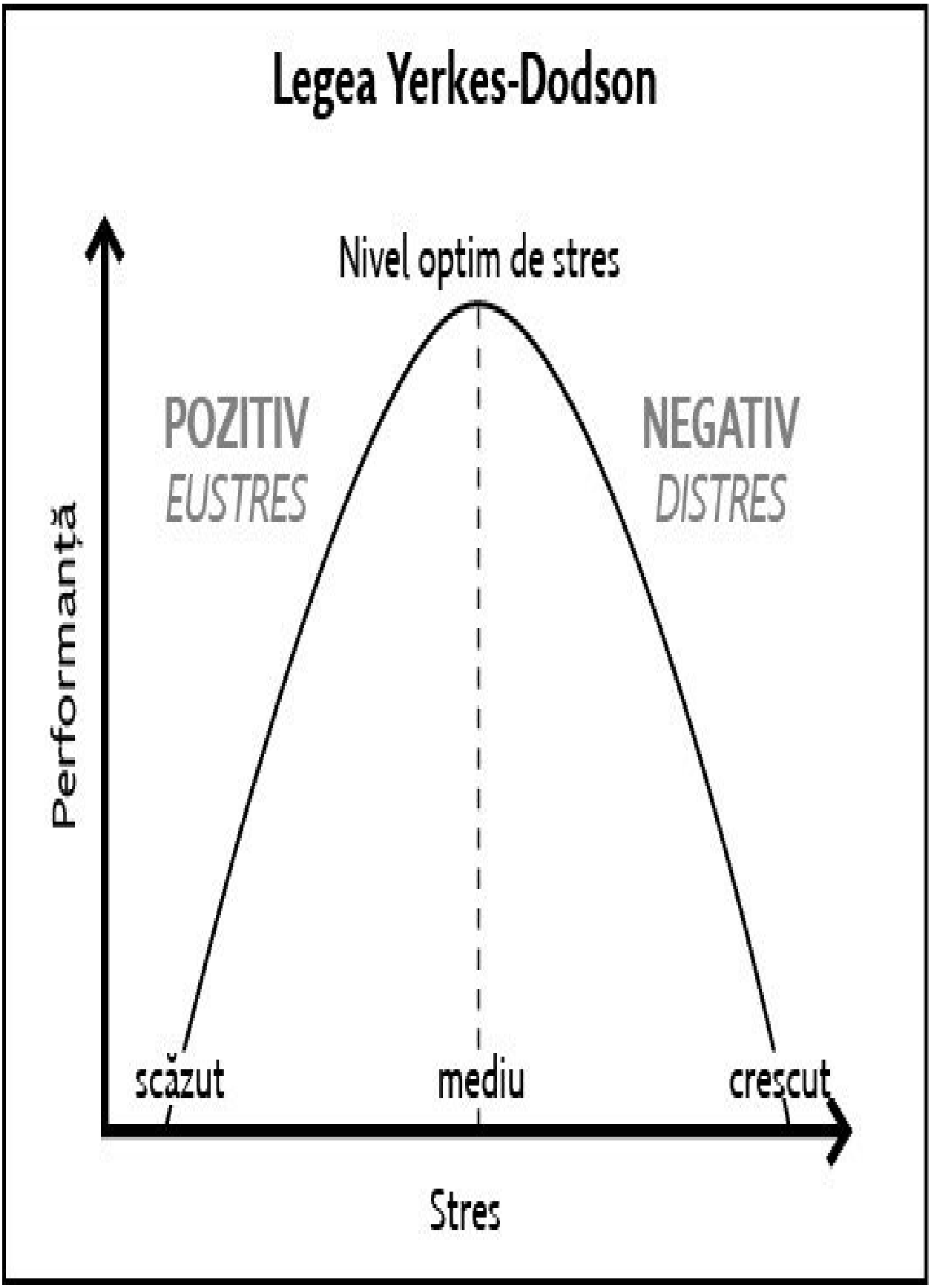
Există trei forțe majore care ne perturbă atenția: stresul, proasta dispoziție și pericolul. Nu e posibil să le diferențiezi întotdeauna — adeseori lucrează la unison, colaborând ca să deturneze sistemul atențional. Însă ți le voi prezenta pe toate trei, una câte una, ca să înțelegem cum și de ce aceste forțe ne pot perturba atenția într-un mod catastrofal.

Stresul

Acea senzație pe care o percepem ca fiind copleșitoare și pe care o numim stres alimentează călătoriile mintale în timp. Ne confruntăm cu o deturnare uriașă a atenției, așa cum s-a întâmplat cu căpitanul Davis pe acel pod. Tendința minților noastre de a se lăsa distrase de o amintire sau de o îngrijorare și a crea povești în mod neîncetat ne îndepărtează de clipa de față pe măsură ce crește nivelul de stres la care suntem supuși. Te tot gândești la ceva care s-a întâmplat în trecut, după ce s-a scurs prea mult timp pentru ca retrăirea acelei amintiri să-ți mai fie de ajutor. Sau îți faci griji din cauza unor lucruri care nu doar că nu s-au întâmplat, dar poate că nici nu o să se întâmple vreodată. Iar asta nu face decât să înrăutățească și să amplifice stresul cu care te confrunți. Când ești supus la prea mult stres pentru o perioadă prea lungă, te trezești prins într-o spirală descendentă a pierderii atenției: cu cât îți este mai afectată capacitatea de a fi atent, cu atât poți să o controlezi mai puțin; iar cu cât poți să o controlezi mai puțin, cu atât se amplifică stresul.

Cât înseamnă „prea mult“ stres? Răspunsul poate fi destul de subiectiv și depinde de fiecare individ în parte. Mulţi dintre oamenii cu care lucrez — și acest lucru poate fi valabil și în cazul tău — nu rezonează imediat cu ideea că stresul poate fi o problemă. Ei văd stresul ca pe un factor de motivație puternic, ceva care îi determină și îi motivează să depășească orice, să tragă tare, să-și dorească să atingă excelența. Înțeleg acest lucru. Aruncă o privire la graficul de la pagina 67 care arată cum se intersectează stresul cu performanța.[2] Ceea ce sugerează este faptul că, într-adevăr, când nivelul de stres este scăzut — când nu există nimic care să ne motiveze, niciun termen-limită strâns de exemplu — nici performanța noastră nu este grozavă, dar, pe măsură ce nivelul de stres crește, ne ridicăm la înălțimea provocărilor. Acest tip de „stres pozitiv“, numit eustres („eu-stres“), este o forță puternică pentru creșterea performanței, până sus în vârful graficului, unde atingem un nivel optim, caz în care stresul este un factor de motivație pozitiv, ceva care ne impulsionează și ne face să ne concentrăm.

Dacă am putea să rămânem în acest punct pentru totdeauna ar fi perfect. Dar adevărul este că, dacă suntem expuși pentru o perioadă suficient de lungă la așa ceva, până și acest nivel optim de stres ajunge să ne împingă în jos, spre lunga pantă descendentă, când eustresul devine distres.


Legea Yerkes-Dodson
Nivel optim de stres
POZITIV
EUSTRES
NEGATIV
DISTRES
Performanță
scăzut
mediu
crescut
Stres

Chiar dacă la început stresul este un factor de motivaţie sau de productivitate, cu cât ne aflăm în condiţii suprasolicitante pe o perioadă mai lungă, cu atât stresul ne va afecta mai mult. Vom începe să trecem de nivelul optim de stres şi vom plonja pe cealaltă parte, descendentă, a curbei stresului. Pierdem rapid orice beneficiu pe care ni l-a adus stresul, care devine o forţă corozivă şi distrugătoare pentru atenţia noastră. Atenţia îţi rămâne blocată tot mai des asupra gândurilor negative. Sistemul tău de alertă se amplifică, astfel că tot ceea ce întâlneşti îţi pare un semn de atenţionare, făcându-te să intri într-o stare de ultraprecauţie, fiindu-ţi imposibil să te concentrezi profund asupra vreunui lucru. Iar executivul central, jonglerul, îţi tot aruncă mingi, aşa că nu mai există nicio concordanţă între ceea ce vrei să faci şi ceea ce faci de fapt; acţiunile nu-ţi mai sunt aliniate cu scopurile. Şi, în timp ce se întâmplă toate acestea, apare o consecinţă firească: îţi piere buna dispoziţie.

Proasta dispoziţie

Totul, de la depresie cronică la felul în care te simţi după ce primeşti o veste proastă, înseamnă proastă dispoziţie. Oricare ar fi sursa acesteia, efectul poate fi să te trimită într-o buclă a gândurilor negative şi repetitive. În laborator, atunci când le inducem participanţilor la studiu o stare proastă, performanţa în cazul testelor care măsoară atenţia scade.

Cum „inducem o stare proastă“? Uneori, le arătăm participanţilor imagini care le produc disconfort, similare cu cele din studiul pe care l-am menţionat mai devreme. Sau îi putem ruga să-şi amintească de ceva cu impact negativ. Apoi le dăm teste cognitive care taxează atenţia şi memoria de lucru — ca de exemplu, să-şi aducă aminte câteva litere şi apoi să rezolve o problemă de matematică în minte. După inducerea unei stări negative, performanţa este mereu mai slabă — acurateţe mai scăzută, răspunsuri mai lente şi mai variabile.[3]

Pericolul

Când eşti în pericol — sau ai această impresie — îţi poate fi imposibil să te concentrezi asupra sarcinii pe care o ai de rezolvat sau asupra oricărui obiectiv ori plan pe care ţi l-ai propus. Mai ţii minte când ţi-am spus că atenţia funcţionează ca o lanternă în Capitolul 1? Sau că ai o abilitate impresionantă de a-ţi îndrepta atenţia spre ceea ce vrei? Ei bine, paf! S-a dus. Imaginează-ţi că fasciculul acela de lumină stabil şi puternic se mişcă haotic şi toată acea claritate s-a disipat în umbră. Orice ai încerca să faci, nu o să reuşeşti.

În condiţii de ameninţare, atenţia este redistribuită în două moduri: (1) creşte vigilenţa faţă de pericol şi (2) atenţia este activată de stimuli, astfel că tot ce este asociat cu pericolul îţi captează şi îţi reţine atenţia. Există o explicaţie evidentă pentru acest lucru când vine vorba de supravieţuire: în puncte culminante din evoluţia omului, vigilenţa crescută era o condiţie, altfel nu supravieţuiai ca să-ţi transmiţi genele. Dacă erai prea absorbit de ceea ce făceai încât să nu poţi observa că te pândea un prădător, cam până acolo îţi era. Impresia că te aflai în pericol trebuia să declanşeze rapid trecerea într-o stare de alertă ridicată. Şi, ca o măsură de precauţie suplimentară, datorită evoluţiei, stimulii responsabili de starea de ameninţare îţi captau şi îţi reţineau atenţia, asigurându-se că aceasta îţi rămânea neperturbată şi fixată în mod compulsiv asupra pericolului resimţit — ceea ce-ţi permitea să stai de pază şi, în cazul în care vedeai vreun prădător, să ştii unde fusese în tot acest timp. Probabil că acest lucru i-a salvat pe strămoşii noştri de multe ori. Dar a avut şi alte consecinţe care explică de ce niciodată nu au scris tomuri ingenioase sau nu au proiectat maşinării complexe. Dacă te simţi ameninţat tot timpul, nu o să poţi să te implici în nicio activitate profundă.[4] Şi nu contează dacă „ameninţarea“ este una concretă sau metaforică.

Când studiem senzaţia de ameninţare în laborator, nu îi punem pe oameni în situaţii în care chiar să simtă că siguranţa lor fizică este în pericol pentru că acest lucru nu ar fi etic. Însă mulţi dintre oamenii cu care lucrez se confruntă cu adevărate ameninţări la adresa siguranţei lor fizice: un soldat care pleacă la luptă sau participă la antrenamente cu focuri de armă sau un pompier care se confruntă cu flăcări periculoase în condiţii de vânt puternic. Pentru cei mai mulţi dintre noi, ameninţarea este mai puţin concretă — dar asta nu înseamnă că are un impact mai mic asupra atenţiei noastre. O şedinţă cu un şef direct legată de evaluarea performanţei tale, o dispută cu firma de asigurări, depunerea unei mărturii în cadrul unei audieri în faţa autorităţilor locale privind o nouă ordonanţă care îţi afectează cartierul — aceste tipuri de circumstanţe pot fi

amenințătoare, cu toate că nu reprezintă amenințări la adresa siguranței tale fizice. Reputația noastră, prosperitatea noastră financiară sau simțul dreptății ne pot fi amenințate.

Chiar și dacă ai cel mai mare IQ posibil, un lucru e cert în privința creierului uman: din anumite puncte de vedere, nu s-a schimbat deloc în 35 000 de ani.[5] În cazul în care creierul uman crede că este în pericol, își va redistribui atenția ținând cont de acest lucru, indiferent dacă ceea ce se află în fața ta este o amenințare sau nu.

Kriptonita este periculoasă

Chiar dacă nu ai fost în vreun laborator de neuroștiință sau nu ai văzut dovezile științifice din numeroase studii, probabil ți se pare logic că stresul, proasta dispoziție și senzația de amenințare îți pun la încercare atenția. „Bine“, spunem noi, „atunci o să reduc stresul, o să fiu atent la dispoziția pe care o am și o să mă asigur că nu o să mă simt amenințat de chestii care nu sunt tocmai o amenințare.“

Adevărul este că nu ne pricepem mai deloc să identificăm factorii care ne perturbă atenția, chiar și când suntem la dispoziția lor. Adeseori, nu reușim să-i recunoaștem. Și mai mult, fără antrenament pentru a obține un grad de conștientizare mai mare a ceea ce se întâmplă în mintea noastră, pur și simplu nu cunoaștem prea bine efectele produse.

Iată un bun exemplu: amenințarea determinată de stereotipuri. Apare atunci când preconcepțiile societății despre un anumit aspect al identității cuiva — adeseori legat de gen, etnie sau vârstă — funcționează ca un obstacol pentru obținerea performanței și a prosperității. Un studiu la care au participat studente asiatice a confruntat două stereotipuri[6]: unu — că femeile nu sunt bune la matematică în mod automat; și doi — că asiaticii au un talent înnăscut pentru matematică. Unui grup de studente i s-a cerut să-și noteze genul înainte de a da testul de matematică: au trebuit să scrie pur și simplu „feminin“ pe foaia de test. În schimb, celuilalt grup i s-a cerut să-și precizeze doar etnia. Grupul care a fost „instruit“ să țină minte etnia a înregistrat o performanță bună la test, în timp ce

grupul care a trebuit să se identifice cu genul a avut o performanţă mai slabă.

Dar există şi reversul situaţiei: performanţa nu are de suferit doar când stereotipul are o conotaţie „negativă“. Într-un studiu similar, cercetătorii au pus accent pe aşteptarea că studenţii aveau să se descurce bine la un test („Asiaticii sunt buni la matematică!) — dar, cu toate acestea, au ajuns să aibă rezultate slabe. În acel caz, aşteptările mari ale cercetătorilor bazate pe stereotip au funcţionat tot ca o ameninţare — şi anume că poate nu se vor ridica la înălţimea aşteptărilor şi nu vor reuşi să confirme acel stereotip pozitiv. Ameninţarea impusă de stereotipuri funcţionează în ambele direcţii: poţi să promovezi stereotipul bazat pe aşteptări scăzute („femeile nu se pricep la matematică“) sau poţi să promovezi (ori nu) stereotipul bazat pe aşteptări ridicate („asiaticii se descurcă de minune la matematică“). Oricare dintre acestea reprezintă o ameninţare la adresa unei părţi esenţiale din identitatea ta, iar această ameninţare îţi afectează concentrarea. Şi în final, în toate studiile, acest tipar a fost observat numai în cazul participanţilor care erau conştienţi de respectivul stereotip — dacă simţi că faci parte din acel grup, vei fi afectat de el.

De ce este important acest lucru? Pentru că subliniază de ce stereotipurile devin o ameninţare la adresa atenţiei: ne fac să ne preocupăm. „Îmbătrânesc, deci o să fiu mai încet şi mai uituc“ sau „Sunt prea tânăr ca să fiu respectat ca lider“ — acestea sunt distrageri, fiindcă în sistemul atenţional din creierul nostru funcţionează ca ameninţări. Ne luăm o povară cognitivă uriaşă pe umeri atunci când ne îngrijorăm dacă împlinim aşteptările scăzute pe care le au ceilalţi în privinţa noastră sau dacă nu reuşim să ne ridicăm la înălţimea altora.

Ameninţările determinate de stereotipuri au jucat un rol important într-un moment crucial din viaţa mea. Ca studentă în domeniul neuroştiinţei, am lucrat într-un laborator care se concentra pe teoria minţii — abilitatea de a atribui stări mentale ţie însuţi şi altora şi de a înţelege de ce alţii au percepţii diferite de a ta. Mi s-a părut fascinant şi m-am gândit să abordez acest subiect de cercetare pentru studiile postuniversitare. Profesorul care coordona laboratorul era un membru senior al facultăţii în departamentul de neuroştiinţă care era foarte respectat. La finalul primului an de facultate, după un an petrecut în laboratorul său, m-am dus să-i cer sfatul legat de programele de masterat la care aş fi putut aplica. Îmi amintesc expresia de pe faţa lui: a fost surprins şi apoi suspicios.

„Vrei să faci şi masteratul?“, m-a întrebat el. „De obicei, femeile din cultura ta nu urmăresc să-şi facă o carieră.“

Îmi amintesc ce lovitură uriașă a fost pentru mine — faptul că, atunci când s-a uitat la mine, mi-a văzut genul și o versiune străveche a culturii mele. Nu a văzut o studentă tânără și talentată cu mult potențial.

După ce am plecat de la laboratorul său în acel semestru, nici nu m-am mai întors acolo. Tocmai terminasem un curs extraordinar, unul dintre preferatele mele din cel de-al doilea an de studiu, cu dr. Patti Reuter-Lorenz, o profesoară pe care o consideram elocventă, genială, amuzantă și, sincer, o adevărată vedetă. A predat fiind în ultimul trimestru de sarcină. Era puternică, energică și neînfricată. La începutul ultimului an de studiu, am contactat-o și am întrebat-o dacă avea vreun loc liber în laboratorul ei unde studia… atenția.

Acel incident mi-a stabilit cursul vieții. Am simțit lovitura în stomac dată de amenințarea bazată pe stereotip și nu eram dispusă să lucrez în acele condiții adverse — căci știam că nu aveau să încurajeze învățarea și succesul. Dacă aș putea să vorbesc cu profesorul acela acum, i-aș mulțumi — pentru că m-a pus în alertă în privința opiniilor lui adevărate exact la timp ca să-mi pot schimba cursul vieții și să descopăr acest domeniu care mi-a transformat viața din atâtea puncte de vedere.

Gândește-te la toate modurile în care te poți caracteriza — după gen, rasă, identitate sexuală, abilități sau dizabilități, greutate, aspect fizic, statut socio-economic, studii, naționalitate, religie, experiență de lucru sau lipsă de experiență. Indiferent de factorii care țin de istoricul nostru sau indiferent de anumiți factori perturbatori, care ne fac să simțim amenințarea stereotipului, atunci când ne confruntăm cu ea, ne subestimează performanța, capacitatea de a ne atinge scopurile și chiar și sănătatea psihică. Aceasta este diversitatea culturală în care trăim. Oricât de minunat ar fi dacă am putea să facem să dispară toate acestea, nu putem. Amenințarea determinată de stereotip ne poate pune într-o stare de alertă în mod constant, ceea ce ne menține atenția îndreptată în mai multe direcții, ne face să fim confuzi și să nu ne putem concentra.

Dar și stresul poate fi periculos.

Când nu-ți dai seama că ești stresat

Recent, am susținut o prezentare a activității mele în fața rectorului universității la care predau, Universitatea din Miami, dr. Julio Frenk. El auzise despre munca echipei mele și era interesat de posibilitatea ca noi să oferim un program de mindfulness pentru cei din echipa de conducere. Dar, dacă membrii echipei sale aveau să-și petreacă timpul cu așa ceva, avea nevoie de mai multe informații despre ce ar fi trebuit să câștige în schimb.

Așa că i-am făcut o expunere în cadrul unei întâlniri între patru ochi și am început prin a-i descrie consecințele declanșate la nivel cognitiv de perioadele de stres ridicat. A ascultat cu atenție, dar, când am terminat de vorbit despre pagubele pe care le pot produce acești factori care ne erodează atenția, mi-a adresat o întrebare:

„Și dacă nu sunt stresat?“

A recunoscut că avea multe lucruri de gestionat. Dar că nu se simțea stresat. Nu avea senzația aceea de copleșire, urgență, panică sau orice altă senzație asociată în mod obișnuit cu stresul. În schimb, mi-a spus: „Sunt o mulțime de lucruri pe fundal care mă distrag“.

Am încuviințat din cap. Părea logic ca o persoană cu poziția lui să nu simtă „stresul“ în modul convențional. Adeseori, liderii care au reușite și performanțe mari nu-și identifică experiențele ca fiind stresante. Deși a înțeles că atenția unei persoane poate fi deturnată de diverse preocupări, pur și simplu nu putea să rezoneze cu noțiunea de „stres“.

După cum știam din cercetările pe care le făcusem în laborator, nu trebuie să te simți stresat pentru ca atenția să-ți fie compromisă. Se știe că multe dintre lucrurile cu care se confruntă liderii — suprasolicitări cognitive, presiunea evaluării, interacțiuni sociale tensionate, incertitudine — le afectează, la rândul lor, atenția.[7] Într-un studiu recent, participanților li s-a spus că era posibil să susțină un discurs după ce încheiau un test care le solicita atenția și care avea să dureze câteva minute.[8] Acești participanți au avut performanțe mai slabe decât cei cărora li s-a spus că nu trebuiau să susțină vreun discurs. Poate că acest lucru nu e surprinzător. Dar iată ce a fost cu adevărat surprinzător: performanța grupului „incert“ a fost mai slabă decât a celui de-al treilea grup, căruia i s-a spus că va susține în mod cert un discurs — sugerând că incertitudinea este o greutate cognitivă suplimentară pe lângă alte preocupări care perturbă atenția.

Această cercetare ne arată că nu trebuie să simți că ești stresat pentru ca stresul să-ți afecteze, de fapt, capacitatea de atenție. Știam acest lucru și din proprie experiență. Nu mi-am dat seama că ceea ce mi se întâmplase în timpul episodului în care nu-mi mai simțisem dinții era, de fapt, din cauza „stresului“ — nu aș fi numit-o așa niciodată.

Poate simți doar că ai prea multe de făcut, atât de multe încât începe să ți se pară greu să le alegi și să te ocupi de priorități sau să-ți păstrezi claritatea de care ai nevoie pentru a fi în cea mai bună formă.

Cu toții avem diferite niveluri de toleranță față de stres (numită și „toleranță față de disconfort“). Poate nu simți că duci o viață stresantă. Dar știi că, atunci când te confrunți cu solicitări intense și prelungite (de la câteva săptămâni la câteva luni), există toate șansele ca acestea să aibă un impact asupra atenției tale. Spune-i „suprasolicitare“ dacă așa crezi de cuviință. Noi vorbim aici despre punctul maxim al solicitării, când treci de o limită a confortului și a productivității. Atunci când se întâmplă mai multe lucruri decât poate să gestioneze sistemul tău atențional (în starea lui actuală), ești mult mai predispus la disconfort și la disfuncționalitate.

Indiferent cum le numești, perioadele de suprasolicitare au un efect distructiv asupra atenției tale. Atunci soluția evidentă este să eviți situațiile neprielnice? Să ai mai puține așteptări? Să ai mai puține reușite? Să reduci solicitările?

Răspunsul meu este un „nu“ răsunător. Mulți factori de stres sunt inevitabili, în timp ce alții fac parte din calea noastră spre împlinire și succes — dacă îi îndepărtăm, ne vom impune limite de unii singuri. Scopul meu nu este să-ți spun să-ți schimbi viața, cariera sau să ai mai puține așteptări de la tine pe plan profesional, ca părinte, ca organizator al unei comunități, ca atlet — orice îți propui să devii. Nu am fost dispusă să fac asta și pun pariu că nici tu nu ești. Această carte nu este despre a reduce solicitările la care ești supus ca să-ți optimizezi atenția sau ca să înveți cum să spui „nu“. Ci despre cum să funcționezi optim când te confrunți cu stres, provocări și suprasolicitări. Lucrurile care merită făcute sunt solicitante. Slujbele noastre sunt solicitante. Să fii părinte este solicitant. Să obții succesul este solicitant.

Să-ți stabilești țeluri înalte în viață pe care vrei să le atingi poate fi stresant. Viețile noastre sunt departe de a fi perfecte — poate că, dacă nu aveam primul copil când am primit primul post de asistent universitar și când mi-am înființat

primul laborator de cercetare, nu aș fi avut problema aceea cu dinții! Dar voiam să fiu mamă, profesoară și om de știință. Toate aceste roluri trebuiau să aibă alocat câte un anumit program nenegociabil (potrivit legilor biologiei și drumului anevoios către o carieră academică) și nu eram dispusă să renunț la niciunul dintre ele.

Este un paradox clasic: treci printr-o perioadă suprasolicitantă, ceea ce înseamnă că trebuie să funcționezi la cei mai înalți parametri. Și tocmai acele resurse cognitive de care ai nevoie ca să funcționezi astfel sunt rapid epuizate tocmai din cauza perioadei de suprasolicitare prin care treci.

Continuumul atenției

Amintește-ți că atenția nu are impact doar asupra performanței profesionale. Atenția este o resursă cu multiple întrebuințări pe care o folosești în tot ceea ce faci. Asta înseamnă că, atunci când începe să fie afectată, nu ne referim pur și simplu la abilitatea ta de a scrie un e-mail sau de a termina un raport. Ne referim la relațiile pe care le ai cu oamenii cei mai importanți pentru tine. Ne referim la faptul de a putea să progresezi spre scopurile pe care ți le-ai ales în viață, oricare ar fi acestea — poate că sunt destul de îndepărtate, dar trebuie să scurtezi distanța dacă vrei să ajungi acolo, iar din cauza problemelor de concentrare, fie o vei lua într-o direcție greșită, fie vei pluti în derivă. Și ne referim la abilitatea ta de a reacționa bine într-un moment critic, fie că e o situație de urgență în care îți este pusă viața în pericol, fie o criză emoțională sau personală care poate determina cum se va defășura un eveniment-cheie sau cum va afecta o relație importantă.

Toate cele trei stări ale atenției corelate cu domeniile de procesare a informației sunt extrem de sensibile la influența stresului, proastei dispoziții și senzației de amenințare, precum și la alte condiții adverse — factorii perturbatori ai atenției pot lua orice formă, de la o temperatură scăzută care-ți provoacă disconfort la gândul că moartea este iminentă (când te gândești la propria moarte).[9]

Continuumul atenţiei ATENȚIE MAXIMIZATĂ
Poți să-ți urmezi șirul gândurilor, să faci strategii, planuri și să iei decizii. Conșt
Poți să stabilești o legătură cu ceilalți și să interacționezi într-un mod direct și se
Ești atent la propriile reacții; reacțiile tale sunt sincere, dar adecvate situațiilor în

Tabelul de mai sus oferă o imagine de ansamblu a ceea ce presupune o atenție maximizată, precum și ce presupune o atenție compromisă.

Aruncă o privire la coloana din stânga tabelului și vei vedea, în esență, profilul unei persoane care-și folosește eficient atenția. Toate aceste lucruri se întâmplă când ai o capacitate de atenție temeinică, flexibilă și bine antrenată. Dar adevărul (susținut de mulțimea de dovezi obținute de propriul meu laborator, precum și de întregul domeniu de cercetare) este că niciunul dintre noi nu poate fi inclus complet sau exclusiv în acea coloană.

Nu studenții.

Nu avocații.

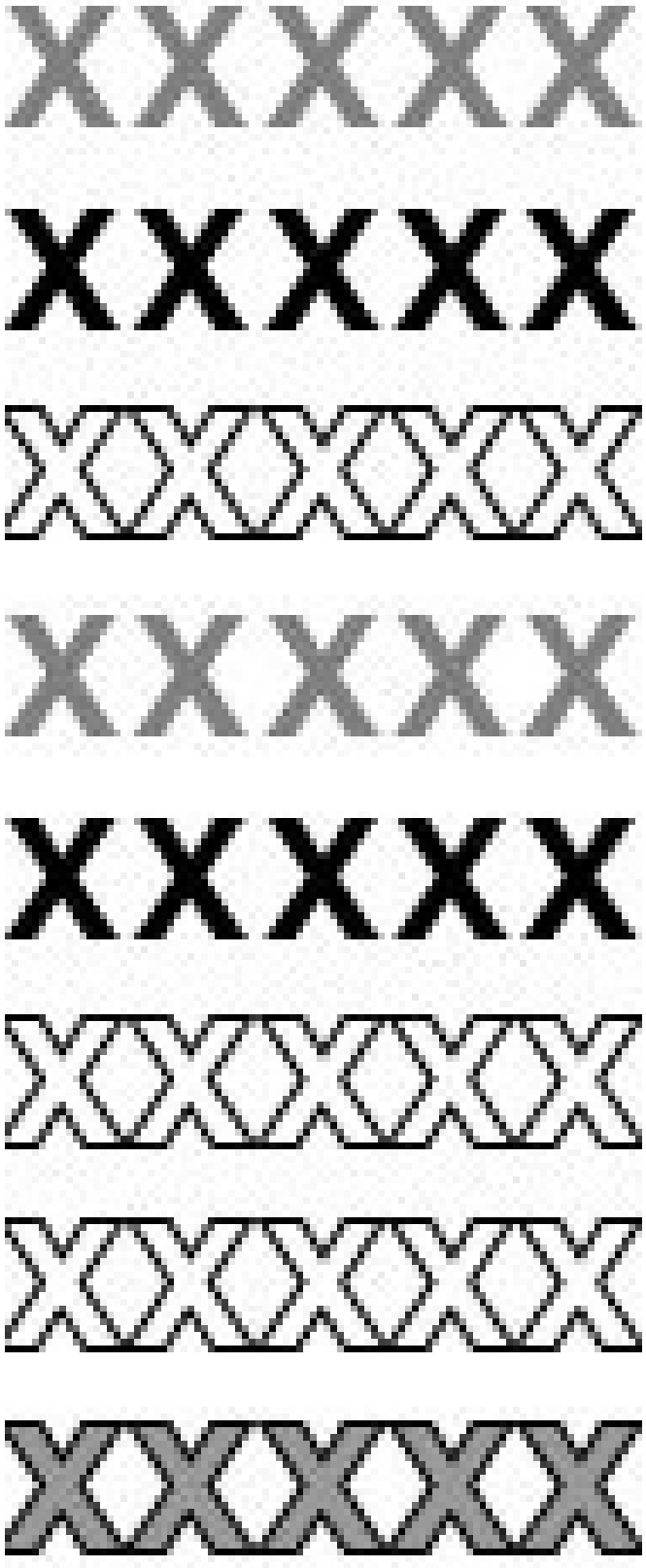
Nu directorii executivi.

Nu generalii.

Nu oamenii de știință de top de la NASA, Boeing sau SpaceX.

Nimeni.

Ce face kriptonita să fie atât de puternică?



Există un test de atenție bine-cunoscut la care sunt supuși oameni de toate vârstele: te așezi în fața unui calculator și o serie de litere apare pe ecranul din fața ta, una după alta. Tu trebuie să spui ce culoare are fiecare șir de litere cât de repede poți.[10] Pare simplu, nu-i așa?

Încearcă să faci asta folosindu-te de imaginea din stânga paginii. Uită-te la șiruri și spune cu voce tare culoarea fiecăruia cât de repede și de precis poți.

Pare ușor, nu-i așa? Nicio problemă. Dar acum vreau să faci același lucru cu lista de cuvinte de pe pagina următoare. Ai același lucru de făcut: să parcurgi lista și să spui ce culoare are fiecare rând unul după altul. Ca să fim înțeleși: spune culoarea literelor — nu cuvântul în sine. Pe locuri, fii gata, start!

La fel de ușor? Probabil că nu.

Acum niciun calculator nu-ți măsoară timpul de reacție, așa cum s-ar întâmpla dacă ai da acest test în laboratorul meu. Dar poate că ți-ai dat seama că ai fost mai încet decât în cazul primei liste. Și cel mai probabil ai ezitat și ți-a luat un pic mai mult când ai ajuns la cel de-al patrulea cuvânt. Imboldul tău de a spune „negru“ a fost probabil foarte puternic. Poate că l-ai și pronunțat și apoi te-ai corectat, spunând „gri“.

GRI

NEGRU

ALB

NEGRU

ALB

NEGRU

GRI

ALB

Instrucțiunile au fost foarte simple. Deci, de ce s-a întâmplat asta? Pentru că ți-am făcut creierul să se lupte cu el însuși. Confruntarea a fost între ceea ce se întâmplă în mod automat (citești cuvântul) și ceea ce ți-au spus instrucțiunile să faci (să spui culoarea literelor de pe fiecare rând). Această neconcordanță a generat ceea ce numim un moment de „conflict intens“.

Iar în creier astfel de momente semnalează că există o problemă. Ca reacție, atenția executivă este convocată pentru a oferi un „ajutor suplimentar“. Cu atenția activată, poți să-ți învingi mai ușor tendința automată de a citi și de a rosti cuvântul. Comportamentul tău este într-o concordanță mai mare cu scopurile tale. Putem verifica acest lucru în laborator. Răspunsurile sunt mai rapide și mai precise în cazul participanților care au momente de „conflict intens“ urmate de alte astfel de momente decât dacă acestea sunt urmate de momente cu un grad mai mic de conflict* — ceea ce pare să fie un lucru bun.[11] Și uneori așa și este. Dar poate deveni și o cauză care să stea la baza perturbării atenției.

În viață, ceea ce considerăm a fi situații dificile sunt adeseori „stări conflictuale“.[12] Există o neconcordanță între ceea ce percepem că se întâmplă și ceea ce ar trebui să se întâmple. Mintea noastră gestionează aceste conflicte în diferite feluri:

Mintea potrivnică: poate că ne dorim ca tot ceea ce se întâmplă să înceteze — ne lăsăm cuprinși de frică, tristețe, griji, resentimente sau chiar ură.

Mintea neîncrezătoare: poate că avem o urmă de îndoială legată de ceea ce percepem că se întâmplă sau ar trebui să se întâmple, sentimentul de îndoială ni se amplifică.

Mintea neliniștită: suntem neobosiți și agitați, nu știm cu certitudine ce se întâmplă, dar cu toate acestea suntem neîmpliniți.

Mintea curioasă: poate că ne dorim să simțim mai mult din ceea ce se întâmplă, ceea ce ne face să tânjim după asta.

Aceste stări conflictuale semnalează faptul că există o problemă. Atenţia este solicitată să o rezolve. Și totuși, problemele din viața noastră nu sunt precum niște exerciții de matematică ce pot fi rezolvate și apoi bifate de pe lista noastră cu lucruri de făcut. În cele mai multe cazuri, e vorba de probleme pe termen lung, complexe — sau pur și simplu frânturi care fac parte din viața noastră — și nu pot fi „rezolvate“ eficient în acest mod.

Motivul pentru care stările conflictuale ne consumă atenţia este acesta: ne solicită întruna atenţia. Această solicitare constantă a atenţiei o epuizează. Odată ce-ţi pierzi concentrarea, intri în modul automat. Gândurile îți sunt „atrase“ și purtate de val de orice iese cel mai mult în evidenţă.

Când aceste stări conflictuale rămân nesoluționate, pot ajunge să-ți ocupe mintea și să concureze pentru resursele reprezentate de atenție. Ești atât de ocupat să cari greutatea aceea pe umeri, încât îți rămân prea puține astfel de resurse ca să învingi tendințele automate. Orice iese în evidență îți va atrage atenția — și ți-o va reține pentru cât mai mult timp. Prin urmare, dacă ai avut o zi lungă și solicitantă — să spunem că ești stresat, anxios sau preocupat — ești mai predispus să te lași atras de ceea ce-ți face cu ochiul. Vei alege prăjiturelele în locul morcovilor. Vei da click pe reclama aceea evidentă. Vei cheltui banii pe care ți-ai propus să-i pui deoparte. Îți vei consuma ceva mult mai prețios — atenția ta — pe lucruri pe care nu intenționai vreodată să le faci.

În toate aceste situații, avem tendința de a apela la câteva strategii comune pentru a le gestiona. Sunt strategii obișnuite, prin urmare adeseori le folosim în mod automat. Problema e că nu funcționează.

Folosim strategii care nu funcţionează

Gândește pozitiv. Concentrează-te pe ce e bine. Fă ceva relaxant. Stabilește-ți

obiective și vizualizează-le în minte. Blochează gândurile supărătoare. Concentrează-te pe altceva. Auzim toate aceste sfaturi pentru a face față stresului și a ne concentra. Unele dintre ele reprezintă o parte importantă a programelor de leadership și a psihologiei axate pe obținerea de performanțe. Adeseori, aplicăm în mod automat aceste tactici când ne dăm seama că ne-a zburat gândul la ceva sau suntem prinși într-o gândire negativă din care nu mai putem ieși. Problema? Toate aceste strategii necesită, de fapt, resurse suplimentare din partea atenției noastre pentru a le putea implementa. Ne consumă atenția în loc să ne-o consolideze. Oricât de mult ni se spune că putem și ar trebui „să ne schimbăm viața dacă ne schimbăm modul de a gândi“ — punându-ne ochelari de cal — această strategie, ca toate celelalte, presupune un preț foarte mare. Și mai rău decât atât: în condiții de stres ridicat, de obicei nu funcționează.

Încearcă asta: nu te gândi la un urs polar.[13] Chiar vorbesc serios! Nu te gândi. Asta e treaba ta acum. Nu te mai gândi la un urs polar.

La ce te gândești acum?

Am o singură bănuială.

Am făcut un studiu cu soldați pe care i-am testat ca să vedem dacă un program de gândire pozitivă i-ar putea ajuta după o perioadă solicitantă de antrenament militar. Nu i-a ajutat. Nu doar că nu i-a ajutat să-și sporească atenția sau să și-o mențină, ci, de fapt, aceasta le-a scăzut în timp.

De ce? Pe de o parte, fiindcă e nevoie de multă atenție pentru a încadra pozitiv o experiență atunci când treci prin situații solicitante sau epuizante. Când deja atenția începe să-ți scadă, ți-e greu să-ți construiești acest model mintal și toată strategia se năruie ca un castel de nisip luat de un val puternic. Apoi îți folosești multe dintre resursele cognitive ca să-l reconstruiești și să-l repari — ceea ce e ca și cum ai încerca să-ți protejezi castelul de nisip să nu fie luat iar de apă. Nu poți să faci asta. Ajungi să fie epuizat mintal (ți-ai pierdut complet atenția), fără să te alegi cu nimic în schimb.

Deși există studii substanțiale care susțin că optimismul este benefic în multe circumstanțe, tactici precum o gândire pozitivă și suprimarea gândurilor negative nu sunt doar ineficiente în perioadele de stres și suprasolicitare — ci pot fi cu adevărat dăunătoare. Pentru mine, sunt strategii care nu funcționează, pentru că,

atunci când încercăm să le folosim ca să rezolvăm problemele de atenţie, acestea nu fac altceva decât să ne distragă şi mai mult atenţia. (Imaginează-ţi că ai o gleznă luxată şi încerci să alergi.) Este un proces ciclic şi exponenţial: pe măsură ce ne scade concentrarea şi apar distragerile, încercăm să vedem partea bună, să reprimăm anumite lucruri, să evadăm, să dăm la o parte, să o luăm la fugă. Aceste eforturi ne consumă resursele cognitive. Stresul creşte, starea ni se înrăutăţeşte. Factorii care ne perturbă atenţia se amplifică. Pe măsură ce atenţia îţi este perturbată tot mai mult şi mai repede, te îndrepţi tot mai mult spre aceste strategii ineficiente, consumând o cantitate şi mai mare de energie cognitivă. Eşti prins într-o spirală descendentă, fără resurse cognitive, fiind mai puţin capabil să faci faţă situaţiei şi să funcţionezi.

Nu poţi pur şi simplu să nu te gândeşti la ursul acela polar, iar dacă încerci să n-o faci, îţi consumi energia — repede. Aceste strategii necesită implicarea atenţiei. Să le utilizezi e ca şi cum ai încerca să stingi un foc turnând benzină peste el — doar o să înrăutăţească lucrurile. În încercarea noastră de a avea control asupra atenţiei noastre, ne investim toate resursele cognitive în metode care pur şi simplu nu funcţionează.

Atunci apare următoarea întrebare evidentă: ce funcţionează?

---

* Așa cum explică și autoarea în capitolul dedicat notelor finale, este vorba despre teoria adaptării la conflict, una dintre cele mai populare teorii din psihologia cognitivă, care susține că indivizii își modulează atenția în mod strategic ca să și-o îndepărteze de stimuli perturbatori ca răspuns la conflict. (N.t.)

Capitolul 3

Flotări pentru minte

Când fiul meu era mic — iar eu eram în punctul maxim al propriei crize de atenţie —, avea o jucărie pe care o iubea. Aşa-numitul „agitator de apă“ era practic un tub de plastic transparent şi flexibil, umplut cu apă şi sigilat la ambele capete. Când încercai să-l strângi, îşi dubla mărimea şi scăpa din strânsoarea ta. Era imposibil să-l ţii. Leo îl cuprindea cu mânuţele lui mici, iar tubul acela sărea în aer şi cădea pe podea, legănându-se — o distracţie nesfârşită.

Între timp, eu nu mă bucuram de nimic. Eram blocată în acelaşi cerc şi încercam să-mi controlez atenţia, aşa cum fiul meu încerca să-şi prindă jucăria. Cu cât încercam mai mult să o controlez, cu atât îmi scăpa mai mult printre degete.

Îmi amintesc că îi ordonam minţii să se calmeze. Îmi amintesc că am încercat din răsputeri să o controlez. Dar riposta incredibil de tare. Monologul interior care îmi tulbura şi îmi distrăgea atenţia era tot mai răsunător. Mă simţeam neputincioasă — aparent, cu cât mă străduiam mai tare, cu atât lucrurile se înrăutăţeau mai mult. Iar neputinţa pe care o simţeam avea la bază o dorinţă tot mai mare. Îmi doream să-mi trăiesc cu adevărat viaţa — nu să duc o viaţă pe repede-înainte sau în reluare.

Mulţi dintre noi se confruntă cu această năzuinţă existenţială. Un anumit eveniment — o problemă de sănătate, un divorţ, o tragedie sau o pierdere, o pandemie — ne face să ne gândim cât de prezenţi suntem (sau nu) în ceea ce se întâmplă în viaţa noastră. Factorul declanşator poate fi chiar şi un eveniment pozitiv: o reuşită, o promovare, un moment special cu o persoană iubită. Sau poate fi o realizare treptată — intuiţia că trebuie să fie o cale de a-ţi creşte performanţa şi bunăstarea. Orice ar fi, uneori îţi arată că eşti mai distras, mai deconectat şi că nu funcţionezi pe atât de bine pe cât ţi-ai dori — că trebuie să-ţi trăieşti viaţa la maximum. Am încercat toate şmecheriile şi tacticile disponibile, de la weekenduri de „detoxifiere digitală“ la aplicaţii cu ponturi pentru cum să-ţi trăieşti viaţa. Aveam nevoie de o soluţie reală pentru această dilemă — ceva ce putem face ca să devenim mai concentraţi, mai conectaţi şi mai puţin reactivi.

Înţelegem acum că atenţia noastră are un impact mare, dar este vulnerabilă — că

suntem predispuși la distrageri și că lumea din jurul nostru va exploata fără încetare acest lucru. Ți-am spus însă că poţi să faci ceva în privinţa asta. Dar una dintre provocări este faptul că există o convingere larg răspândită care susține că, de fapt, creierul uman nu se poate schimba prea mult. Adeseori, oamenii cred că sunt programați într-un fel sau altul și că acest lucru este relativ permanent, face parte din moștenirea lor genetică sau din personalitatea lor.

Neuroplasticitate: antrenează-ți creierul ca să se schimbe

Cercetătorii din domeniul neuroștiinței credeau înainte că rețelele neuronale din creierul uman erau relativ permanente. Credeam că, până ajungeai la maturitate — după ce treceai de anii aceia din adolescență în care erai maleabil și te formai —, „creierul [de la acea vârstă — n.t.] rămânea același“ pe tot parcursul vieții. Desigur, se puteau realiza noi conexiuni atunci când învățai ceva sau aveai o experiență nouă, dar acest lucru însemna să stabilești pur și simplu conexiuni între puncte de reper existente — ca și cum construiai un pod pentru a uni două terenuri sau un drum de acces între două autostrăzi. Practic, lucrai cu același material de bază. Până ajungeai la vârsta maturității, harta era deja trasată cu cerneală semipermanentă.

Până când ne-am dat aseama, așa cum se întâmplă adesori în știință, că ne înșelaserăm. Creierul uman — creierul uman complet dezvoltat, creierul adult, până și creierul care prezintă anumite leziuni — are o neuroplasticitate incredibilă, ceea ce înseamnă că se poate reorganiza de unul singur, depinzând de cât de multe date de intrare primește și de procesele în care se implică în mod regulat. Iată un scurt exemplu: în Londra, un oraș vechi cu o rețea urbană ameţitoare, cercetătorii au realizat un studiu în care au comparat creierele șoferilor de autobuz cu cele ale taximetriștilor.[1] Au descoperit că hipocampul, o parte esențială a creierului, responsabilă pentru memorie și orientare în spațiu, era semnificativ mai mare în cazul taximetriștilor decât cel al șoferilor de autobuz. În mare parte, aveau cam același serviciu — conduceau prin oraș — așadar, de ce această diferență? Pentru că, în timp ce șoferii de autobuz trebuiau să memoreze și să folosească doar o anumită rută, taximetriștii trebuiau să țină minte toată harta orașului și să caute ușor prin această hartă mintală pentru a găsi, de fiecare dată, o altă rută. În mod evident, acești oameni nu conduceau

autobuze și taxiuri de când se născuseră — aceste schimbări se produseseră în creierele lor relativ recent.

Cercetările despre neuroplasticitate au început să fie efectuate cu mulți ani în urmă. Dar încă nu au ajuns să fie acceptate de conștiința generală. Încă mai credem, în ceea ce privește creierul uman, că este „instinctiv"; încă mai credem că modul în care reacționăm față de diferite situații — fie cognitiv sau emoțional — este ceva imuabil, o fațetă a personalității sau a identității noastre, ceva ce trebuie să acceptăm sau pentru care trebuie să găsim o soluție, însă nu e ceva ce chiar se poate schimba. Acest lucru mi s-a întâmplat până și mie în timpul crizei de atenție, că aș putea să schimb modul în care funcționează creierul meu în loc să-mi schimb toată viața, acest lucru fiind o consecință a alegerii legate de cariera mea. Când te confrunți cu o criză precum cea în care m-am găsit eu, abordarea firească poate fi să-ți dai seama cum să-ți schimbi viața ca să poți gestiona totul mai bine — să-ți schimbi serviciul, să renunți la anumite responsabilități și așa mai departe. Însă pentru mine, nimic nu era negociabil. Eram deja pe calea cea bună, făceam ceea ce-mi plăcea. Nu voiam să schimb nimic — doar modul în care mă simțeam, prinsă între toate acestea. Și în calitate de cercetător în neuroștiință, aveam deja o perspectivă profundă asupra neuroplasticității incredibile a creierului uman. Leziunile craniene precum cele suferite de Gordon, pacientul tetraplegic pe care l-am întâlnit cu mulți ani în urmă când lucram ca voluntar în spital, mi-au oferit primele indicii despre ce e posibil când vine vorba de neuroplasticitate. După ce este afectat, creierul poate să-și recupereze în mod spectaculos unele dintre funcțiile care păreau să fie pierdute. Avea să presupună timp, antrenament și perseverență, dar era posibil. Toate acestea îmi spuneau că, de fapt, creierul e capabil să se schimbe. Așa că următorul pas, după trecerea de la leziune la recuperare, era să alegi oameni care erau deja sănătoși și să le oferi oportunități pentru a se antrena în mod repetat. Speranța era că, odată cu repetiția, puteau să-și optimizeze unele funcții. Era posibil să folosim neuroplasticitatea creierului uman pentru a ne îmbunătăți mintea, astfel încât să fie mai adaptată la provocările vremurilor noastre?

Puteam să schimb modul de funcționare a creierului meu — măcar de asta eram sigură. Ceea ce nu știam era cum puteam să o fac mai exact.

În acea primăvară în care mi-au amorțit dinții, s-a întâmplat ca Richard (Richie) Davidson, eminentul cercetător în neuroștiință, să vină în campus ca să susțină o prelegere pentru departamentul meu. Azi, Richie conduce un centru prosper dedicat cercetărilor asupra meditației la Universitatea Wisconsin–Madison,

Center for Healthy Minds*, dar, când a venit la Universitatea din Pennsylvania, la începutul anilor 2000, nu începuse să vorbească detaliat despre cercetările sale recente în domeniul meditației. Spre finalul prelegerii sale, a prezentat două imagini ale creierului uman obținute cu ajutorul tehnicilor de imagistică prin rezonanță magnetică funcțională (fMRI), puse una lângă alta pe ecran: una aparținea unei persoane căreia îi fusese indusă o stare pozitivă, iar cealaltă — unei persoane căreia îi fusese indusă o stare negativă. Pentru a obține aceste imagini, cercetătorii au declanșat răspunsuri emoționale din partea participanților punându-i să-și amintească lucruri vesele sau triste, să asculte muzică animată sau de jale sau să se uite la înregistrări video cu stări contrastante față de a lor. În acest timp, uriașul magnet al aparatului de rezonanță magnetică bâzâia și bipăia la impulsurile determinate de frecvențele radio pe care le transmitea, captând informații despre activarea cerebrală.

Tehnica de imagistică prin rezonanță magnetică, genul de investigație pe care ți-o faci când ai o problemă la genunchi sau la gleznă, oferă o perspectivă statistică asupra anatomiei — o imagine a ce se află înăuntru. În schimb, tehnica de imagistică prin rezonanță magnetică funcțională este diferită. Valorifică proprietățile accesibile ale creierului uman și ale fluxului sangvin într-un câmp magnetic. Când neuronii se activează, au nevoie de mai mult sânge oxigenat — iar sângele are o „încărcare“ magnetică diferită când este bogat în oxigen versus atunci când nu este. Tehnica fMRI înregistrează nivelurile de sânge oxigenat din diferite părți ale creierului uman în timp[2], ceea ce înseamnă că poate localiza indirect, în orice moment, unde anume sunt neuronii cei mai activi. În imaginile pe care Richie ni le arătase, existau tipare de activitate extrem de diferite, precum două teste Rorschach cu pete de cerneală complementare. Creierul, supus unei stări negative, funcționa diferit într-o stare pozitivă.

În timpul sesiunii de discuții, am ridicat mâna.

— Cum poate creierul supus unei stări negative să ajungă la o stare pozitivă?

Mi-a răspuns fără ezitare.

— Prin meditație.

Nu-mi venea să cred că folosise acel cuvânt. Era o prelegere științifică — așadar, cum putea el să aducă în discuție meditația? Părea la fel de inacceptabil ca menționarea astrologiei în fața unui public format din astrofizicieni. Meditația nu

era un subiect care să merite să fie cercetat din punct de vedere ştiinţific! Nimeni nu te-ar fi luat în serios. În plus, aveam propriile motive să fiu sceptică.

În copilăria mea, tata practica meditația. Îmi amintesc cum mă duceam împleticindu-mă în dormitorul părinților mei dimineaţa devreme, chioară de somn, ca să-l văd pe tata ieșit de la duș și îmbrăcat — cu mala (mărgele pentru rugăciune) în mână, ochii închiși, nemișcat ca o statuie. Deși nu mergeam des în vizită în orașul indian în care mă născusem, când aveam zece ani, am călătorit în India pe timpul verii. Unul dintre marile evenimente din acel an pentru familia mea era o ceremonie de trecere a vărului meu printr-un ritual hindus, un băiat care era de aceeași vârstă cu mine. În timpul ceremoniei, preotul i-a șoptit ceva la ureche. Mai târziu, am descoperit că ceea ce-i șoptise era o mantra specială, un scurt pasaj în limba veche a sanscritei. Trebuia să repete în liniște, în mod deliberat, această mantra de 108 ori pe zi, folosind mala cu 108 mărgele, ca o practică zilnică.

Am fost intrigată — de parcă fusesem invitată într-un club secret, foarte important, al adulţilor. Am întrebat-o pe mama ce înseamnă o mantră şi când aveam să o primesc şi eu pe a mea. Și atunci mi-a dat vestea: nu puteam să primesc o mantră pentru că eram fată, iar acelea erau oferite doar băieţilor. În tradiția hindusă, numai băieţii aveau parte de această ceremonie şi numai ei primeau o mantră. Mamei nu i-a făcut plăcere să vorbească despre asta, din moment ce ea voia mereu ca fiicele ei să fie tratate în mod egal, dar aceasta era realitatea culturală.

Mi-a fost suficient. O terminasem cu meditația. Dacă nu mi se îngăduia accesul la meditație, atunci nu aveam să accept această practică. Am adunat toate aceste amintiri şi le-am trimis în acelaşi ungher al minții cu toate perspectivele învechite despre rolurile de gen, cu toate tradiţiile vechi care mă deranjau. Nu aveam să învăţ să gătesc mâncare indiană ca să fiu soţia indiană perfectă şi cu siguranţă nu aveam să meditez. Prin urmare, atunci când Richie Davidson a spus cuvântul „meditație“ la acea prelegere, fiecare parte din mine — omul de știință, profesoara, copila ultragiată care era dată la o parte în cadrul unei tradiții de familie — a ripostat. I-am respins răspunsul, dar n-am putut să nu mă gândesc la asta.

Între timp, în laborator, căutam noi modalități pentru îmbunătățirea atenției, a dispoziţiei şi a performanţei. Am încercat multe lucruri — echipamente electronice, jocuri pentru antrenarea minții și alte strategii, precum inducerea

diferitelor stări. Într-un studiu, am investigat un nou echipament electronic pe care studenţii îl numeau „secretul pentru obţinerea succesului academic“ pentru că îi făcea să fie mai atenţi. Era un aparat mic, de mână, care se conecta la nişte căşti şi ochelari. Utilizatorii îl porneau ca să experimenteze lumini intermitente şi sunete liniştitoare. Nu trebuia să faci nimic — doar să asculţi sunetele şi să urmăreşti luminile în mod pasiv. Era teribil de popular — într-o ţară asiatică în care populaţia era încântată de tehnologie, oamenii îl cumpărau pentru copiii lor, iar studenţii spuneau că acesta fusese singurul lucru care îi ajutase să treacă examenele naţionale. Producătorul susţinea că avea să crească nivelul de concentrare, să îmbunătăţească memoria şi să scadă nivelul de stres. Dar chiar făcea toate astea?

Oamenii care îl încercaseră au spus că da. Dar nu puteam să-i credem pe cuvânt — împreună cu echipa mea, puteam să testăm acest lucru în laborator şi să aflăm o dată pentru totdeauna.

Am realizat un studiu de bază pentru monitorizarea atenţiei, şi încă unul, ca să fim siguri. În ambele, le-am dat participanţilor teste pe calculator care le evaluau atenţia, apoi i-am trimis acasă cu aceste aparate şi instrucţiuni de a le folosi treizeci de minute pe zi timp de două săptămâni. Când i-am adus din nou pe participanţi în laborator pentru a-i retesta, iată ce impact uriaş avusese acel aparat asupra capacităţii lor de atenţie: zero. Nu exista nicio schimbare, nici măcar un indiciu care să sugereze vreun anumit trend ascendent sau descendent.

Nici rezultatele pe care le-am obţinut în urma altor încercări de-ale noastre nu au fost convingătoare. La începutul anilor 2000, aparent cele mai multe jocuri pentru antrenarea minţii nu funcţionau. Şi când spun că nu funcţionau, mă refer la faptul că nu exista un consens temeinic din punct de vedere ştiinţific în privinţa faptului că toate aceste tipuri de jocuri aduceau vreun beneficiu în afară de faptul că deveneai mai bun la un joc anume.[3] Desigur, poate că obţineai un scor mai mare la un joc după ce îl jucai timp de două săptămâni, dar nu urma să ai rezultate mai bune la un joc nou care presupunea o atenţie remarcabilă. Orice beneficii erau temporare sau constrânse de mediul specific jocului — nu se transferau şi nici nu erau pe termen lung. Motivul? Ei bine, studiile despre aplicaţiile pentru antrenarea creierului uman şi chiar şi despre aparatele cu senzori pasivi sunt tot mai numeroase, iar subiectul este încă aprins dezbătut. Dar instinctul meu puternic îmi spune că toate acestea îţi indică să acorzi atenţie în anumite feluri şi nu antrenează un aspect foarte important al atenţiei, anume să conştientizezi unde îţi este atenţia clipă de clipă.

Am încercat o mulţime dintre lucrurile noi. Poate că era timpul să încercăm ceva… mai vechi.

La scurt timp după discursul lui Richie Davidson, am cumpărat o carte intitulată Meditation for Beginners, de Jack Kornfield, un profesor şi un autor consacrat de cărţi despre practica mindfulness, care venea cu un CD cu exerciţii şi îndrumări pentru meditaţie. Când l-am ascultat prima dată, nu mă aşteptam la prea multe — nu mai urmasem niciodată până atunci vreun program cu îndrumare şi nu credeam că într-adevăr o să mă intereseze. Dar nu era nimic din ceea ce credeam eu că este, de fapt, meditaţia. Îmi plăceau vocea şi stilul lui Kornfield, precum şi observaţiile lui care mă îndrumau cum să acord atenţie modului în care respir şi să-mi observ şirul gândurilor. Nu existau mantre speciale, incantaţii, instrucţiuni să-mi contorsionez corpul sau să-mi vizualizez energia după cum mă temeam şi mă aşteptam. Iar lucrul cel mai uimitor era faptul că părea să ştie cum gândeam! A anticipat că mintea avea să-mi zboare la altele, că avea să se împotrivească, să ignore şi să se plictisească. Recomanda ca, atunci când observai că mintea „face ceea ce face orice minte, pur şi simplu îndreaptă-ţi atenţia asupra modului în care respiri“. Nu era excesiv de solemn sau de spiritual; ci tocmai opusul. Era ceva banal, realist, practic.

„Meditaţia“ reprezintă o largă categorie a activităţii umane. E un termen general, ca „sport“. Când cineva te întreabă dacă ai vreun hobby, nu răspunzi pur şi simplu: „Fac sport“. Le spui că joci tenis, baschet sau frisbee. Desigur, pentru toate aceste sporturi trebuie să fii într-o formă fizică generală bună, dar există aptitudini şi caracteristici fizice specifice pe care va trebuie să ţi le dezvolţi pentru tipul de sport pe care îl practici. Iar antrenamentul pentru gimnastică diferă de, să spunem, hochei. La fel e şi cu meditaţia. Presupune urmarea unui set anume de practici pentru a-ţi cultiva anumite aptitudini mintale. Există multe forme de meditaţie oferite de tradiţiile culturale ale lumii de-a lungul istoriei omenirii: filosofică, religioasă şi spirituală. Ansamblul de practici — exerciţii pentru minte — diferă în funcţie de tipul de meditaţie pe care îl alegi — bazată pe transcendenţă, compasiune, de tip mindfulness sau altceva. În cazul meditaţiei transcendentale, de exemplu, îţi propui să atingi o stare de „transcendenţă“, să te conectezi cu ceva mai mare decât propriul sine, în timp ce meditaţia bazată pe compasiune se referă la cultivarea sentimentului de preocupare faţă de suferinţa altora şi la a acţiona în acest sens pentru a diminua această suferinţă. Cartea lui Kornfield pe care o citeam se axa pe meditaţia de tip mindfulness — să-ţi ancorezi atenţia în momentul prezent şi să-l trăieşti fără să-l „editezi“: să inventezi o poveste despre ce se întâmplă acum sau despre ce se va întâmpla.

Pe parcursul lunii care a urmat, am practicat-o zilnic, adăugând câteva minute în fiecare săptămână acestui program și ajungând, în cele din urmă, să aloc douăzeci de minute în fiecare zi. Și am început să-mi recapăt treptat sensibilitatea feței. Nu mă mai dureau maxilarele tot timpul. Puteam să-mi simt dinții din nou. Puteam să vorbesc cu ușurință. Am simțit o eliberare uriașă. Și apoi am observat că puteam să văd din nou fața soțului meu. Să o văd cu adevărat — să-i observ expresiile, o componentă esențială ca să-mi dau seama ce simțea sau ce încerca să comunice. Același lucru s-a întâmplat și cu fiul meu. Mă simțeam mult mai conectată cu amândoi, fără să fac aproape niciun efort. Iar la serviciu mă simțeau mai prezentă, mai eficientă. Aveam senzația că eram perfect conștientă și ancorată în corpul meu, în viața mea. Unde fusesem în tot acest timp?

În viața mea nu se schimbase nimic altceva — aveam același serviciu solicitant, aceleași proiecte de scris pentru a primi finanțare și aceleași cursuri de predat, tot atâția studenți cărora să le ofer îndrumare, același laborator de coordonat și colegi cu care să dezbat, în fiecare seară, înainte de culcare, îi citeam fiului meu aceeași poveste despre wumpi (care erau ceva între o cămilă și un măgar mai degrabă decât niște porcușori de Guineea, acum că eram atentă). Dar ceva anume se schimbase — mă simțeam complet diferit. Reușisem să micșorez acea răspastie, să recapăt controlul asupra corpului și minții mele, asupra a ceea ce mă înconjura. Simțeam că eram capabilă, dețineam controlul și eram încrezătoare că puteam să fac față provocărilor și să le depășesc. Mă simțeam plină de viață.

Și am devenit curioasă de ce se întâmpla asta. Pe parcursul acestei practici de meditație, mi-am dat seama că, după o lună sau două, mă simțeam complet diferit. De parcă, în mod miraculos, mă simțeam brusc mai bine. Cu toate acestea, știam că nu era un miracol. Se întâmplase ceva cu sistemul meu de atenție și trebuia să-mi dau seama ce anume. Știam multe despre știința atenției, dar nu dădusem peste nimic în literatura de specialitate care să aibă legătură cu practica mindfulness. „Trebuie să analizez asta în laborator“, mi-am zis.

Calea de testare a practicii mindfulness

Știam că proiectarea unui studiu științific pe această temă avea să fie destul de diferită de experimentul pe care îl realizasem pe mine însămi — un experiment cu un impact însă mic: să mă dedic practicii mindfulness în fiecare zi pentru a „verifica“ dacă mă simțeam mai bine, dacă aveam o gândire mai clară și mai pătrunzătoare. Acest studiu nu urma să aibă nimic de-a face cu sentimentele mele personale, ci trebuia să fiu riguroasă în metodele folosite pentru a determina dacă se putea îmbunătăți, în mod obiectiv, performanța unor oameni pe care nici măcar nu-i cunoșteam. Când realizăm un studiu științific despre atenție, stabilim să testăm anumite lucruri, care sunt observate prin parametri și mecanisme de control detaliate. Primul lucru de care aveam nevoie înainte de a aduce în discuție anumite chestiuni științifice consta în a ști cât timp i-ar fi necesar unei persoane pentru a începe să practice regulat tehnica mindfulness, astfel încât noi să putem determina cu unități de măsură obiective impactul pe care îl are acest lucru. Câteva ore? Zile? Săptămâni?

Cel mai bun mod de a începe, am decis eu, era să încerc ceva măreț.

Shambhala Mountain Center, aflat la ieșirea din Denver, Colorado, este înconjurat de argintiul și verdele plopilor și mestecenilor, de albastrul ca de gheață al cerului vestic și de crestele ascuțite ale Munților Stâncoși. Locul este un refugiu în adevăratul sens al cuvântului — izolat de restul lumii, de aglomerația obișnuită a vieții, chiar și de serviciile de telefonie mobilă. Mai important, pentru scopurile noastre, centrul coordonează un program de meditație intensă pe parcursul unei luni întregi, ocazie cu care participanții se implică într-o varietate de activități de meditație timp de douăsprezece ore pe zi, cele mai multe dintre acestea petrecute cu exerciții clasice de meditație. Dacă exista vreun impact produs de practica mindfulness asupra măsurătorilor noastre din laborator referitoare la atenție, atunci aici aveam să-l vedem — ori, în caz contrar, probabil că nu exista.

Membri din echipa mea de cercetare au zburat la Denver cu o valiză plină de laptopuri, fiecare dintre acestea conținând același tip de teste pentru verificarea atenției pe care le folosisem în laborator. Odată ajunși la centru, au instalat o masă la punctul de intrare și, pe măsură ce oamenii veneau, înmânau pliante, căutând voluntari. „Participă la un studiu despre atenție și meditație mindfulness!“, spuneau pliantele și mulți oameni, dintre care majoritatea practicau meditația de ani buni, zâmbeau intrigați. În dimineața următoare, înainte să înceapă programul centrului de relaxare, voluntarii au ajuns în grupuri de câte cinci, s-au așezat la locurile cu laptopuri și au fost ghidați printr-o serie

de sarcini gândite pentru a aduna date și a ne oferi ceva de la care să plecăm: care era punctul lor de pornire? În termeni de funcționalitate a atenției, ce însemna „normal“ în cazul lor?

Unul dintre aceste teste era intitulat „Atenție susținută față de sarcina de îndeplinit“ sau SART*. Testul a fost dezvoltat la finalul anilor 1990 și, așa cum sugerează numele, evaluează abilitatea unei persoane de a-și păstra concentrarea. Iată cum funcționează: participanții stau în fața unui ecran de calculator pe care apare un număr timp de jumătate de secundă, apoi dispare; jumătate de secundă mai târziu, apare un alt număr, apoi dispare; și tot așa timp de douăzeci de minute. Ce au ei de făcut: să apese tasta de spațiu de fiecare dată când apare un număr — mai puțin dacă este numărului trei. În acest caz, nu trebuie să apese tasta. Testul este conceput în așa fel încât numărul trei să nu apară decât în cinci la sută din timp — adică nu de multe ori.

Acest test solicită activarea celor trei subsisteme ale atenției tale. Îți îndrepți atenția, te concentrezi asupra fiecărui număr care apare pe ecran; rămâi în stare de alertă legat de apariția numărul trei; și îți folosești atenția executivă ca să te asiguri că urmezi instrucțiunile, că apeși tasta doar când trebuie. Simplu.

Simplu, poate. Dar nu ușor. Mulți oameni se descurcă destul de prost la această sarcină. De ce? Poate că numerele dispar prea repede, fiind dificil să le vadă clar? Nu. Jumătate de secundă înseamnă suficient timp pentru ca informația vizuală să fie procesată de creier. Poate că și-au luat privirea de la ecran? Am verificat. Urmărindu-le mișcările oculare prin plasarea unor electrozi în jurul ochilor, am descoperit că participanții noștri s-au descurcat de minune când a venit vorba să nu-și ia ochii de la ecran. Iată ce altceva am mai descoperit: deși priveau ecranul, nu erau atenți la el. Erau pe modul automat, apăsând tasta cerută indiferent de numărul care apărea pe ecran. Fasciculul atenției de tip lanternă era îndreptat în altă parte, atenția de tip reflector era inactivată, iar jonglerul scăpase mingea din mână.

Am ales testul SART tocmai din acest motiv. Înainte de a pune întrebări detaliate despre care dintre subsistemele atenționale sunt consolidate, am vrut să știu dacă practica mindfulness putea să minimizeze o vulnerabilitate fundamentală de care sufereau toate subsistemele — deturnarea atenției. Un program de o lună întreagă care să-ți consolideze atenția ar putea să te ajute să ți-o menții când vine vorba de rezolvarea unei sarcini date? Ca să aflu asta, aveam nevoie de un test care să solicite atenția în linii mari și să fie pusă la încercare de distrageri,

plictiseală și gânduri răzlețe. Testul SART era perfect.

În testele complemetare, aveam să punem întrebări mai precise și să izolăm diferite subsisteme ale atenției — pentru a vedea dacă antrenamentul îmbunătățea atenția de tip reflector mai mult decât pe cea de tip lanternă, ceea ce a fost confirmat de un studiu ulterior.

Participanții noștri la studiul desfășurat în munții din Colorado și-au finalizat testele inițiale și și-au petrecut următoarele patru săptămâni cufundați în meditație: trăind în meditație și făcând exerciții de meditație în mod convențional în cea mai mare parte a zilei. (Am încercat și eu o versiune mult mai scurtă a acestui tip de program câteva luni mai târziu și cel mai bun mod de a-l descrie este „o bază militară de instruire a creierului“ — a fost ceva intens!) Din momentul în care se trezeau și până când se duceau la culcare, aceștia participau — în liniște — la sesiuni de meditație care durau de la treizeci la cincizeci de minute. Își luau chiar și mesele în liniște, iar participanților li se ofereau instrucțiuni despre cum să-și continue meditația în timp ce mâncau. La finalul lunii, ne-am întors ca să dăm testul SART din nou și ca să vedem ce se schimbase (dacă se schimbase ceva). Semăna puțin cu prinderea peștilor și eliberarea lor din nou în mare — înotau înapoi cu restul grupului în apele meditative ale unui mediu relaxant.

Între timp, am dat testul SART de două ori, la o lună distanță, unui grup de oameni care nu practicau meditația. Când ne-am întors în Colorado o lună mai târziu ca să-i prindem pe acei practicanți experimentați ai meditației aflați pe picior de plecare, ceea ce am descoperit a fost că atenția lor se îmbunătățise. Au obținut rezultate mult mai bune după acel program. Înainte, participanții apăsaseră tasta de spațiu când n-ar fi trebuit, în aproape patruzeci la sută din timp — acesta era punctul de pornire. Și cei care nu practicau meditația greșiseră tot în patruzeci la sută din timp, iar scorurile lor nu se schimbaseră când i-am testat din nou după o lună. Însă, după perioada de relaxare, cei care practicau meditația apăsaseră în mod greșit tasta de spațiu doar în treizeci la sută din timp.[4] Deci, o îmbunătățire totală de zece la sută.

Dacă un procent de zece la sută nu pare mult — sau să ratezi numărul trei nu pare să fie mare lucru —, ia în considerare scenarii paralele din lumea reală. O versiune a testului SART a fost realizată cu un simulator de tragere.[5] Acest lucru înseamnă că, în loc de numărul trei, o țintă umană simulată avea să apară pe ecran și că, în loc să apeși tasta de spațiu, subiectul avea să tragă cu o armă cu

muniție simulată. Cu toate acestea, rezultatele participanților nu erau cu mult diferite în versiunea SART ce implica un simulator de tragere. Trăgeau cu arma atunci când nu ar fi trebuit să o facă — de multe ori. Am fost uluită de acest lucru, din moment ce sugera că, de fapt, capacitatea de atenție — și îmbunătățirea acesteia — puteau să aibă consecințe de viață și de moarte în lumea reală.

Încurajați de aceste rezultate, am realizat și studii care să ne permită să analizăm mai în profunzime subsistemele atenționale supuse practicii meditației.[6] Am folosit testul pentru verificarea rețelei atenției ca să vedem cum cele trei tipuri de atenție — lanterna, reflectorul și jonglerul — răspund la meditație. Iată ce-am aflat: cei care practicau meditația aveau o capacitate de a jongla mai bună, dar atenția executivă era mai dezvoltată în cazul participanților la sesiunile de relaxare înainte de a se bucura de acestea. După perioada de relaxare, li se îmbunătățise starea de alertă — atenția de tip reflector avea o viteză mai mare pentru a sesiza informațiile noi.

Am dat acest test și studenților la medicină și la asistență medicală din campus. Am descoperit că, după ce au urmat un curs de reducere a stresului prin meditație care a durat opt săptămâni, precum cele oferite de peste 750 de centre medicale la nivel global, capacitatea lor de orientare a atenției s-a îmbunătățit. Puteau să stăpânească mai bine atenția de tip lanternă.

Din proprie experiență, în primele zile în care am început să practic meditația, unul dintre primele lucruri pe care le-am observat a fost că mă simțeam mai rău. Am observat nodul din stomac — care, la fel ca anxietatea și tristețea ce l-au însoțit, avea să persiste ore întregi — când a trebuit să-mi las fiul la creșă și să plec; am observat durerea sâcâitoare din maxilarul încleștat, sincronizată adesea cu momentele în care mă simțeam copleșită de numeroasele solicitări de pe parcursul zilei de lucru. Gândurile au continuat să mi se învârtejească în cap și la ceva timp după ce am plecat de la laborator și am ajuns acasă. Toate lucrurile acestea existaseră dintotdeauna, bineînțeles, dar acum păreau să se amplifice pentru că le acordam atenție.

Dar atunci, pentru că eram mult mai conștientă de senzațiile fizice și de gândurile negative simultane, am început să ajung încet la gândul de mai devreme. Puteam să observ asta, să recunosc ce se întâmpla și să las să-mi treacă de la sine. Această modalitate de interacțiune cu propria minte mi-a dat o senzație mai puternică de control. În loc să mă simt constant deturnată de

gândurile și emoțiile care mă tulburau și mă țineau prizonieră, eram conștientă de faptul că mi se încorda corpul și că îmi pierdeam concentrarea. Curând, m-am simțit mai capabilă să-mi redirecționez mintea dacă alegeam să fac asta. Puteam să ies dintr-o buclă a gândirii negative, în loc să mă las prinsă în ea ca într-un vârtej de pe fundul unei cascade.

Și acum, datele din aceste studii inițiale păreau să se coreleze cu experiența mea, sugerând că meditația, contrar a tot ceea ce învățasem până atunci, putea să ne influențeze capacitatea de atenție, centrul de comandă al creierului nostru. Dar trebuia să fim siguri de acest lucru.

Meditația este cu adevărat ingredientul secret?

Patru zile pe săptămână, timp de o lună, am avut întâlniri cu echipa de fotbal a Universității din Miami[7] la finalul sesiunii lor de antrenament cu greutăți. Asistenții mei de laborator le înmânau câte un iPod Shuffle cu căști atașate (pe atunci mp3 playerele iPod Shuffle erau încă la modă). O înregistrare de douăsprezece minute cu vocea calmă, dar fermă a colegului meu, Scott Rogers, îi ghida pe jucători pe parcursul unei activități din cele două posibile: un exercițiu de mindfulness sau unul de relaxare. Jucătorii nu știau acest lucru, dar au fost împărțiți în două grupuri: unul făcea exercițiul de mindfulness, iar celălalt — exercițiul de relaxare. Pentru un simplu observator, exercițiile care li s-au cerut celor două grupuri să le facă (fără să știe acest lucru) păreau destul de similare (de exemplu, stăteau întinși pur și simplu pe saltelele lor de pe podea, cu ochii închiși). Dar, de fapt, erau instruiți să acorde atenție în moduri destul de diferite — grupul de meditație era ghidat prin exerciții care activau atenția astfel încât să fie într-o stare de observare, ca de exemplu, să fie conștienți de modul în care respiră și să-și vizualizeze corpul (practici prin care te voi ghida curând), în timp ce grupul de relaxare își folosea atenția ca să-și controleze gândurile și să-și ghideze mișcările musculare (ca în exercițiile de relaxare progresivă a mușchilor). Și apoi, în afara sesiunilor structurate de antrenament, i-am pus pe toți participanții să-și descarce înregistrările cu aceleași exerciții pe telefoanele lor — instruindu-i să facă aceste exerciții de unii singuri în acele zile din săptămână în care nu ne vedeam.

Nu am avut un grup de control care să nu fie supus niciunui astfel de exerciţiu, aşa cum facem de obicei într-un studiu ştiinţific — toată lumea a participat. Fotbaliştii erau în perioada antrenamentelor din presezon, o perioadă extrem de stresantă cu mize foarte mari: la finalul acesteia, aveau să se îndrepte cu toţii spre baza de antrenament, iar rezultatele de aici aveau să determine traiectoria întregilor lor performanţe din acel sezon şi poate chiar şi a carierelor lor. Antrenorul principal, conştient de faptul că oricine nu avea parte de un anumit tip de antrenament urma să aibă un dezavantaj, a insistat ca toată lumea să efectueze unul dintre exerciţii. Acest lucru a făcut ca testul să fie şi mai important, pentru că punea o întrebare de bază: dacă exerciţiile de mindfulness ajută mai mult decât dacă ai face orice altceva, ca de exemplu, nişte exerciţii de relaxare?

Ştiam că acei practicanţi experimentaţi ai meditaţiei de la centrul de relaxare din Colorado, precum şi studenţii la medicină şi asistenţă medicală pe care îi testasem în campus îşi îmbunătăţiseră rezultatele în mod notabil. Ceea ce trebuia să ne dăm seama acum era dacă practica mindfulness, în principal, era piesa-cheie din ecuaţie care ajuta, sau dacă exerciţiile de relaxare aveau acelaşi efect.

Ne aşteptam să vedem cum capacitatea de atenţie a participanţilor noştri avea să scadă pe parcursul perioadei de presezon. Descoperiserăm acest lucru despre legătura dintre atenţie şi perioadele suprasolicitante: oricui îi scade capacitatea de atenţie.[8] Studenţilor, soldaţilor, atleţilor de top — tuturor. Aşa că ne puneam următoarea întrebare: exerciţiile de meditaţie sau de relaxare puteau să prevină scăderea capacităţii de atenţie?

Iată ce am descoperit: ambele tipuri de exerciţii au îmbunătăţit anumite arii, precum sănătatea emoţională. Dar în privinţa atenţiei, cele două grupuri s-au separat — şi acest lucru s-a întâmplat cel mai evident în cazul celor care au făcut exerciţiile timp de cinci sau mai multe zile pe săptămână.

În grupul de meditaţie, capacitatea de atenţie s-a păstrat, în loc să scadă — exerciţiile de meditaţie au funcţionat în scopul păstrării atenţiei, în ciuda acestei perioade suprasolicitante.

Dar în grupul de relaxare capacitatea de atenţie a scăzut.

Nu spun că nu trebuie să te relaxezi. Ceea ce spun — şi ceea ce arată ştiinţa — este că, dacă încerci să foloseşti relaxarea ca un antidot pentru scăderea

capacității de atenție, acest lucru nu va funcționa, pentru că nu vizează motivele pentru care atenția scade.

Așa cum am discutat mai devreme, unele tactici, deși sunt benefice în anumite circumstanțe, pot să înrăutățească lucrurile dacă sunt folosite în perioade suprasolicitante când capacitatea de atenție este scăzută. Mai ții minte: „Nu te gândi la un urs polar“? Cel mai întâlnit sfat pe care îl auzim este suprimă-ți acest gând — nu te gândi la asta chiar acum. (Imaginează-ți ceva pozitiv în schimb.) Noua știință a atenției spune că nu trebuie să faci așa, ci în schimb acceptă și permite acelui gând să se dezvolte. Încercarea de a suprima un gând are un efect paradoxal: astfel îl păstrezi mai mult în memoria de lucru, pentru că trebuie să-ți amintești în mod conștient să-l inhibi. Multe studii despre practica mindfulness sugerează că, dacă accepți și permiți unui gând să se dezvolte, în loc să i te împotrivești[9] (ceea ce vom învăța cum să facem în capitolele următoare), conținutul stresant din mintea ta va dispărea.

Știam că practica mindfulness era elementul-cheie pentru antrenarea atenției. Următoarea întrebare era: cât de eficientă se dovedea? Putea să ne ajute în afara unui mediu universitar controlat sau al unui centru de meditație? Putea să ne ajute în condiții extreme de stres, în condiții de presiune a timpului, în condiții de suprasolicitare? Testaserăm practica mindfulness în condiții ideale — dar ce se întâmpla în caz contrar? Cu alte cuvinte: în lumea reală?

Meditație sub presiune

În laborator, când am început să ne gândim ce impact au asupra atenției condițiile cu efect de kriptonită precum stresul, se părea că existau multe și diferite modalități. Dar factorul comun era acesta: stresul îți deturnează atenția de la momentul prezent.

Călătoriile mintale în timp ne scot din momentul prezent și, pe măsură ce fac asta, ne monopolizează atenția. Prevalența deturnărilor de atenție mi-a sugerat faptul că antrenarea minții pentru a rămâne conectată la prezent putea fi o piesă-lipsă importantă din antrenarea atenției — un ingredient catalitic care lipsea din dispozitivele și aplicațiile pentru antrenarea minții și alte abordări pe care le

încercaserăm. Pentru a descoperi dacă ne îndreptam spre ceva, am stabilit să ne concentrăm pe unul dintre grupurile cele mai stresate şi suprasolicitate: armata.

Am strâns cu putere cotierele în timp ce avionul survola deasupra West Palm Beach, aşteptând să aterizeze. Eram agitată, dar nu din cauză că-mi era frică să zbor: urma să mă întâlnesc cu conducerea unei unităţi a armatei americane. Alături de colegul meu, lansam un studiu-pilot despre practica meditației special pentru cei din armată şi nu aveam habar dacă urmau să accepte. Persoanele noastre de contact, doi căpitani din armata americană care au acceptat cu reţineri să ne lase înăuntrul bazei militare, au depus eforturi pentru a ne acorda permisiunea de a veni şi a derula un program de meditaţie cu trupele lor. Aceştia erau soldaţi. Meditația mindfulness nu era tocmai ceva care să-i atragă.

Studiul de la centrul din Colorado oferise rezultate promiţătoare. Performanţele participanţilor se îmbunătăţiseră, indicând faptul că meditația putea să dezvolte atenția în circumstanțe ideale. Dar ce se întâmpla în situaţii care nu erau ideale? Ce se întâmpla dacă totul dura mai puţin de o lună de meditaţie intensă şi continua într-un loc calm şi izolat? Pare grozav să fii într-un centru de relaxare, situat în munţi, într-un cadru idilic — dar cei mai mulţi dintre noi au nevoie de ajutor să se concentreze când sunt în toiul vieţii de zi cu zi, aflaţi sub presiune şi jonglând cu un milion de lucruri. Şi mai mult, să meditezi douăsprezece ore pe zi este destul de nerealist pentru majoritatea oamenilor. Cum ar putea să ne ajute meditația pe noi, restul?

Ne tot gândeam la aceste întrebări în laborator, când am primit un telefon de la o profesoară specializată în studii de securitate de la o altă universitate. În calitate de veteran care apelase la meditaţie după ce se confruntase cu dificultăţi determinate de detaşare, era interesată să ofere acest lucru şi altor membri ai serviciului militar. Din moment ce ea nu avea studii în domeniul neuroştiinţei sau al cercetării experimentale, căuta un cercetător cu care să colaboreze. Richie Davidson, cu care am păstrat legătura de la prelegerea pe care o susţinuse la Universitatea din Pennsylvania, i-a sugerat să-mi facă mie această propunere.

Eram curioasă, aşa că am trecut la treabă, citind cu atenţie studiile despre atenţie şi detaşările din cadrul armatei de la acel moment. Am fost imediat absorbită şi, ca să fiu sinceră, destul de îngrijorată. Armata reprezenta un grup care avea de-a face cu situaţii suprasolicitante tot timpul şi cu siguranţă acest lucru îi afecta. În perioada dinainte de detaşare, membrii serviciului militar se antrenau intens, simulând scenarii în care vieţile le erau permanent în joc, în fiecare zi. Şi apoi

erau detașați, ajungând în situații reale în care viețile chiar le erau în joc. Toți acei factori puternici care scad capacitatea de atenție, despre care am vorbit, conturează un mod de viață constant pentru membrii serviciului militar. Să mai adăugăm și alți factori care scad capacitatea de atenție, precum problemele legate de somn, incertitudine, temperaturi extreme și iminența morții (să te gândești la propria moarte). Și ca lucrurile să fie și mai complicate de atât, aceasta era perioada de după atentatele de pe 11 septembrie 2001, când trupele americane ocupaseră Irakul. Se întâmpla în anul 2007, iar ca națiune, Statele Unite purtau un război peste hotare de șase ani. Unitățile militare erau trimise în detașare și se întorceau de acolo. Cazurile de sinucidere și de sindrom de stres posttraumatic printre membrii serviciului militar erau în creștere. Nu doar un nivel ridicat de stres îi făcea pe soldați să alunece într-o spirală a tulburărilor psihice, ci mulți dintre aceștia sufereau de probleme de natură morală, confruntându-se cu sentimente de regret și vinovăție atunci când propria impulsivitate determina comportamente care le încălcau codul etic.

Aveam ezitări în a lucra cu armata? Bineînțeles. Am meditat îndelung la asta. Multe dintre problemele de care sufereau acești militari erau determinate de faptul că trebuiau să plece la război. Nu ar fi fost mai bine să nu avem războaie?

Ei bine, cu siguranță — nu ar fi fost minunat? Dar această întrebare este similară cu cele pe care ni le punem cu toții când vine vorba despre ce ar trebui să facem legat de factorii stresanți din propriile noastre vieți: ar trebui să ne schimbăm viețile sau modul de a gândi? Eu, personal, nu pot să schimb lumea și să pun capăt războaielor. Dar sunt șanse să-i pot ajuta pe cei care lucrează în armată să funcționeze mai bine în aceste condiții de stres extrem, să-și păstreze capacitatea de atenție, să-și gestioneze sentimentele într-un mod mai eficient și să nu se abată de la propriul cod etic la care se gândesc mereu, chiar și în momentele tulburătoare ale războiului.

Și în cele din urmă, erau multe lucruri de învățat din aceste date demografice. Meditația putea să îmbunătățească atenția celor aflați în cele mai stresante, presante situații imaginabile, aflate sub presiunea timpului? Putea să le ofere o mână de ajutor oamenilor a căror capacitate de atenție era compromisă, dată fiind natura misiunii pe care li s-a spus să o îndeplinească, la solicitarea unei națiuni întregi? Dacă da, atunci putea să ne ajute și pe noi, ceilalți. Era timpul să vedem dacă puteam aduce practica mindfulness din munți direct în tranșee.

N-o să meargă niciodată

Asta mi-a spus căpitanul Jason Spitaletta în timp ce intram în centrul Marine Corps Reserve din West Palm Beach, Florida. Părea convins de asta. Mi-a zâmbit când mi-a strâns mâna și mi-a spus vesel că studiul nostru avea probabil să eșueze. Militarii, mi-a zis el, n-o să accepte asta. Mindfulnessul nu era ceva care să-i intereseze — părea ceva prea „delicat“ pentru ei. (Eram în anul 2007 — pe atunci era ceva nou pentru toată lumea.)

Cu toate acestea, căpitanul Spitaletta și colegul său cu care coordona baza militară au fost de acord să găzduiască studiul. Colegul său era căpitanul Jeff Davis, de care poate că-ți amintești din Capitolul 2 — atunci l-am întâlnit pentru prima dată și nu eram sigură la ce să mă aștept din partea lui. Când vorbisem cu Davis la telefon cu câteva luni în urmă, păruse sceptic, dar totuși deschis față de idee, recunoscând că trebuiau să încerce ceva nou.

Spitaletta și Davis arătau exact așa cum mă așteptam să arate militarii: ca niște militari, tunși periuță. Trebuie să recunosc că am avut un moment de disonanță cognitivă. Îmi era greu să mi-i imaginez pe cei doi — niște bărbați stoici, musculoși, în haine de camuflaj — stând și meditând. Și dacă nici eu nu reușeam să mi-i imaginez astfel, cei doi conducători militari aveau cel mai probabil propriile îndoieli în această privință. În acest stadiu timpuriu al cercetării noastre, nu mai exista niciun precedent pentru ca meditația mindfulness să fi fost folosită ca „antrenament cognitiv“. Noi aveam să testăm acest lucru și să vedem ce ne arătau datele. Scopul meu principal era să pregătesc condițiile pentru un experiment de amploare: să pun întrebările potrivite și să selectez parametrii pentru evaluare care să fie suficient de precișI ca să poată detecta chiar și micile schimbări de atenție. Cu o planificare bine gândită și cu noroc, aveam să obținem un răspuns clar, oricare ar fi fost acela.

Am fost norocoasă să-i am pe Davis și pe Spitaletta drept colaboratori. Deși erau căpitani în armata americană, ar fi putut să-mi fie studenți în laborator. Vorbind cu ei, am descoperit că erau isteți și curioși, fascinați de neuroștiință și de cercetările experimentale. Îmi dădeam seama de stilul lor de conducere plin de empatie — că lor chiar le păsa de colegii lor militari și voiau să-i ajute pe cei care îi conduceau în situații dificile, complicate și periculoase. Davis, care avea copii mici acasă, urma să plece în cea de-a patra misiune de detașare — că

vorbeam de kriptonită!

Era adevărat ceea ce-mi spusese la telefon, că trebuiau să încerce ceva nou. Cu toții aveam nevoie să încercăm ceva nou.

În campus, experimentele noastre din laborator simulaseră situații cu un nivel ridicat de stres prin prezentarea unor imagini tulburătoare în timp ce voluntarii din cadrul studiului erau în mijlocul rezolvării unei sarcini care le solicita atenția. Dar aici, în centrul Marine Corps Reserve, aveam acces la oameni care nu se confruntau doar cu imagini tulburătoare afișate într-un laborator, ci cu factori de stres din viața reală. Acesta nu era un centru de relaxare. Meditația putea să producă o schimbare în acest caz?

Împreună cu echipa mea, am instalat laptopurile și le-am dat militarilor diferite sarcini cognitive. Le-am testat dispoziția și nivelul de stres. Și apoi, timp de opt săptămâni de antrenament care au urmat înainte de detașare, li s-a oferit un program de 24 de ore, modelat de tehnici bine stabilite de reducere a stresului pe baza meditației, care fuseseră testate în contexte medicale, dar personalizate pentru o cohortă militară. Li s-a prezentat un set de exerciții de bază: să acorde atenție modului în care respiră, să-și vizualizeze corpul și așa mai departe — practici menite să atragă atenția asupra momentului prezent într-un mod „nearticulat“. Noi știam că trebuia să introducem aceste practici într-o manieră logică pentru acest grup demografic astfel încât să le fie accesibile.

Tema lor: treizeci de minute de meditație în fiecare zi.

Opt săptămâni mai târziu, ne-am întors să-i testăm din nou. Unii făcuseră zilnic exercițiile de treizeci de minute alocate timp de câteva zile, dar majoritatea făcuseră mult mai puțin de atât. Așa pot să arate adeseori datele adunate de pe teren: o mulțime de variabile în rândul participanților. Era destul de diferit de ceea ce văzuserăm la cei care practicau meditația după programul de meditație. Pentru a reprezenta grafic rezultatele, am împărțit grupul în două. Grupul cu un antrenament mai mare alocase în medie douăsprezece minute pe zi pentru asta, în timp ce grupul cu un antrenament mai mic era format din participanți care alocaseră în mod semnificativ mai puțin timp. Iată ce am văzut: în timp ce grupul cu un antrenament mai mic a obținut progresiv rezultate mai slabe în ceea ce privește atenția, memoria de lucru și dispoziția, grupul cu un antrenament mai mare a rămas stabil în aceste privințe. La finalul perioadei de antrenament, cei din grupul care se antrenase mai mult aveau rezultate mai bune și au declarat că

se simțeau mai bine față de cei din grupul cu un antrenament mai mic și din grupul de control care nu făcuseră niciun exercițiu. Ceea ce am descoperit în studiile noastre inițiale era adevărat, chiar și în circumstanțe mai solicitante: meditația putea într-adevăr să stabilizeze atenția.

După această etapă a studiului nostru, militarii au fost detașați. Când s-au întors, i-am testat din nou. Și din nou, rezultatele au fost la început mixte — nu reușeam să ajungem la o semnificație statistică. Grupul era mic; unii membri se retrăseseră din studiul nostru, părăsiseră serviciul militar sau se transferaseră la un alt post. Mulți dintre ei renunțaseră să mai facă exercițiile în timpul detașării.

Cu toate acestea, s-a evidențiat un tipar. Când ne-am uitat la cei care fuseseră în grupul cu antrenament mai mic în perioada de dinainte de detașare, o subserie de participanți au obținut, de fapt, rezultate mai bune înainte să plece. Această descoperire contrazicea datele inițiale și nu avea sens — de ce se descurcaseră atât de bine? La urma urmei, chiar înainte să plece, făcuseră un antrenament minim în comparație cu alții.

Am vorbit cu colega mea, care dezvoltase și susținuse programul de antrenament, să încerce să descopere ce se întâmplase. Nici ea nu avea vreo explicație — până când i-am citit numele participanților din grupul cu un antrenament mai mic. Și-a adus aminte. S-a dovedit că aceștia i-au trimis e-mailuri din Irak și i-au spus că: „Amicul meu care a parcurs programul tău înainte să fim detașați doarme în timpul nopții. Trebuie să mă ajuți și pe mine să învăț să fac ce face el“. De la distanță, au putut să înceapă să facă exerciții de meditație cu ajutorul îndrumătorului.

Practic, grupul cu antrenament mai mic se transformase într-unul cu un antrenament mai mare de unul singur. Fiind la jumătatea perioadei de detașare în Irak, cu niște orare imprevizibile și în niște circumstanțe foarte solicitante, după cum îmi pot imagina, au decis să facă mai multe exerciții de meditație, pentru că le era extrem de clar ce impact avea acest lucru.

Este important să observăm că studiul respectiv — primul nostru experiment prin care ofeream un program de mindfulness într-un context militar — era promițător. Totuși, nu oferea rezultate uimitoare — era ceva mic, dar datele erau variabile. Dar, chiar dacă rezultatele erau modeste, implicațiile erau uriașe. În primul rând: antrenamentele bazate pe meditație puteau fi introduse în cazul grupurilor suprasolicitate pentru a le păstra capacitatea de concentrare. Și în al

doilea rând: nu era o situaţie în care puteai să spui „indiferent cât timp participi la acest program, acesta îţi va fi de ajutor“. Presupunea exerciţiu în mod regulat pentru a putea beneficia de pe urma sa.

Toate hopurile peste care trecuserăm ca să realizăm acest studiu au meritat eforturile noastre. Aveam în faţă dovada vie, clară că practica meditaţiei crea un soi de armură mintală care putea să protejeze eficient resursele necesare păstrării atenţiei, chiar şi în cele mai stresante scenarii imaginabile.

E timpul să ne antrenăm

Imaginează-ţi o situaţie care necesită forţă fizică. Să spunem că trebuie să ajuţi un prieten să mute o piesă de mobilier. Apuci canapeaua aceea grea, dar îţi dai seama că nu eşti tocmai în forma necesară să faci asta, aşa că îi dai drumul înapoi pe podea şi începi să faci flotări în încercarea de a dobândi forţa de care ai nevoie.

Dacă ţi se pare stupid, gândeşte-te că asta fac atât de mulţi dintre noi în fiecare zi, în mod constant, când se confruntă cu provocări cognitive — în loc să ne dezvoltăm un regim de antrenament, să-l transformăm într-un obicei şi să facem puţin în fiecare zi ca să ne dezvoltăm capacităţile, renunţăm şi încercăm să facem „o flotare mintală“ sau două când ne aflăm în situaţii stresante sau de criză, crezând în tot acest timp că o să ne ajute şi că o să putem „să ridicăm canapeaua“. În schimb, vom fi şi mai epuizaţi.

Trebuie să începem să ne antrenăm acum, atât pentru perioada de suprasolicitare în care s-ar putea să ne aflăm în momentul de faţă, cât şi pentru perioadele de suprasolicitare cu care ne vom confrunta în viitor.

Vestea bună este că poţi începe cu paşi mici. Şi poţi începe imediat. De fapt, deja ai făcut-o. În acest moment, ai pornit deja la drum în călătoria ta pentru antrenarea atenţiei. Îţi cunoşti punctul forte (puterea atenţiei). Şi îţi cunoşti şi inamicul (formele supreme de kriptonită, precum stresul, proasta dispoziţie şi ameninţarea, şi de ce te afectează atât de mult). În continuare, vom vorbi despre cum sunt construite minţile noastre ca să rătăcească, de ce şi ce putem face în

această privință. Se pare că problemele noastre de atenție nu pot fi atribuite complet factorilor externi, precum cei pe care i-am discutat aici. E tentant să ne gândim la circumstanțele dificile ca la principala provocare — ne gândim că, dacă le putem elimina, o să fim bine.

Dar, în cele din urmă, factorii care ne distrag atenția sunt buruieni într-un peisaj interior sau, cum îl numesc uneori, „peisaj mintal“: au o mai mică legătură cu forțele externe care lucrează împotriva ta și o mai mare legătură cu felul în care funcționează atenția. Dacă smulgi aceste buruieni (scăpând de factorii de stres și de amenințări), ele vor apărea la loc. Poate că niciun fel de buruieni nu o să ți se strecoare în peisajul mintal în timpul acelui weekend de relaxare la spa sau de pescuit pești de adâncime, dar asta nu înseamnă că nu o să reapară de îndată ce te întorci la viața ta obișnuită. De fapt, dorința de a te întoarce în vacanța ta minunată poate fi o astfel de „buruiană“ în sine, ceea ce-ți transformă ziua de luni într-una și mai nefericită.

În timpul crizei mele de atenție, am descoperit că nu-mi cunoșteam cu adevărat peisajul mintal. Desigur, „mă cunoșteam pe mine“, în sensul socratic: îmi cunoșteam caracterul, valorile și preferințele. Dar nu știam — sau nu apreciam cunoașterea acestui lucru — ce se întâmpla în mintea mea clipă de clipă. Unde îmi era îndreptată atenția? Ce gânduri, sentimente sau amintiri mă preocupau, îmi locuiau mintea acum? Ce povești, presupuneri și mentalități erau în joc?

Fiind o persoană care a considerat mereu că se concentrează pe acțiuni și rezultate, mereu competitivă, cu ambiții mari, m-a surprins ceea ce am învățat când m-am îmbarcat în călătoria mea centrată pe mindfulness. Pentru prima dată, am încercat o modalitate de a mă conecta la mintea mea și de a-mi descoperi peisajul mintal — o modalitate care nu presupunea să ținteși mai sus, să gândești mai bine și mai repede și să faci mai multe. Era vorba despre starea de a fi — de a fi receptivă, de a fi curioasă, de a fi prezentă în momentele din viața mea. Înainte, mereu am presupus că puteam să mă descurc cu orice problemă dificilă mă confruntam. Presupunerea mea este că majoritatea dintre noi cred asta — că singura și cea mai bună modalitate de a învăța ceva, de a evalua o situație sau de a gestiona o criză constă în a analiza situația, a o desluși, a o rezolva prin logică și apoi de a face ceva în această privință. Psihologii numesc procesul respectiv „gândire discursivă“: să judeci, să planifici, să stabilești strategii și așa mai departe. Nu cunoaștem niciun alt mod de a funcționa altfel. Dar, așa cum s-a dovedit, pur și simplu nu e suficient să gândești și să acționezi.

Știința atenției pune accent pe acțiune. Acest lucru se bazează pe faptul că trebuie să înțelegem de ce evoluând, ne-am dezvoltat un sistem atențional în primul rând — pentru a limita procesarea informației și a filtra acumulările de informații irelevante și pentru a putea astfel să ne concentrăm asupra unei sarcini și să atingem obiective importante. Cu alte cuvinte, avem nevoie de atenție ca să putem acționa și interacționa cu lumea. Această accentuare limitată întâlnită în literatură este, de asemenea, și motivul pentru care nu am reușit să găsesc răspunsuri pentru criza mea de atenție. Deși m-a frustrat la început, m-a și motivat să investighez o stare diferită a atenției, una bazată pe receptivitate și care permite starea de observare, starea de a fi.

În timp ce Descartes și-a rezolvat angoasa existențială concluzionând că: „Gândesc, deci exist“, majoritatea dintre noi sunt mai angoasați din cauza gândirii noastre: „Gândesc, deci sunt distras“. Suntem dependenți în mod cronic de ideea de a gândi și a face, de aceea nu este deloc ușor să trecem la starea de a fi pur și simplu. Necesită antrenament. Iar literatura de specialitate din noul domeniu al atenției, din ce în ce mai cuprinzătoare, sugerează că prin acest antrenament gândirea și acțiunile noastre vor deveni mai eficiente și mai însemnate.

O minte ascuțită este o minte care nu privilegiază gândirea și acțiunea în raport cu starea de a fi. Stăpânește ambele moduri de funcționare ale atenției. Este concentrată și receptivă, iar datorită acestui echilibru putem să depășim provocările legate de atenție și să ne ridicăm deasupra lor. Așa câștigăm o bătălie nedreaptă.

Căpitanul Davis — cu care ne-am întâlnit pe podul acela din Florida, în mijlocul crizei sale de atenție — a avut recent o altă criză, una foarte diferită.

La vârsta de 44 de ani, a suferit un infarct în timpul unei curse cu Uberul. Când mi-a povestit despre asta, mi-a mărturisit că a apelat la programul de mindfulness pe care îl începuse în timpul studiului nostru, cu un deceniu în urmă. În loc să se panicheze, și-a dat seama imediat în ce situație se afla și a evaluat-o înainte de a trece la acțiune — era un om într-o mașină care avea nevoie imediat de asistență medicală. A rămas concentrat și calm, spunându-i șoferului să tragă pe dreapta. A sunat de unul singur la serviciul de ambulanță și chiar a făcut semn ambulanței când a văzut că se apropie. De fapt, nu părea să fie nicidecum un om care avea o problemă de sănătate ce-i punea viața în pericol, așa încât șoferul de ambulanță a încercat să-l alunge din drum spunându-i: „Nu,

nu, sunt aici pentru bărbatul care a făcut infarct!“ Deşi corpul său trecea printr-un episod de criză, el rămăsese receptiv şi concentrat. Încă putea să-şi controleze mintea ascuțită.

Când căpitanul Davis mi-a povestit că făcuse infarct, am fost atât de uşurată să aflu că trecuse cu bine peste asta. De asemenea, m-am minunat de modul în care îşi transformase propria atenție. Era un tip care trecuse de la a avea un „coordonator“ terifiant — un sistem atențional care aproape că-l făcuse să se arunce de pe un pod — la un lider, ghid şi aliat excelent: unul care i-a salvat viața.

Dacă eşti pregătit să-ți îmbunătățeşti capacitatea de atenție, în acest moment ai toate cunoştințele necesare ca să mergi mai departe. Acum ştii ce am descoperit după studiile noastre inițiale despre mindfulness:

Atenția este importantă.

Atenția este vulnerabilă.

Atenția poate fi antrenată.

Şi acum, vom începe acest antrenament cu o abilitate de bază, dar esențială: cum să-ți găseşti concentrarea într-o lume plină de distrageri.

---

* Centrul pentru Minți Sănătoase. (N.t.)

* Sustained Attention to Response Task. (N.t.)

Capitolul 4

Găsește-ți concentrarea

Cu ocazia unei călătorii recente în California, am aterizat în San Jose, de unde am închiriat o mașină și am condus spre sud. Uitându-mă la cerul albastru și senin, m-am înviorat, alungându-mi senzația de amețeală de după zbor. Nu prea era trafic — autostrada avea patru benzi largi și m-a făcut să fiu mai atentă în jur. În timp ce conduceam, aveam tot felul de gânduri: mă gândeam la o lucrare pe care o scriam, analizam o idee pentru un nou experiment, verificam în minte lista de întrebări pe care trebuia să le pun copiilor când aveam să-i sun mai târziu în acea seară. Aruncând câte o privire la copacii înalți și mereu verzi care se înțeau deasupra barierelor de beton, atât de diferit de peisajul de acasă din Miami, fredonam piesele din playlistul meu. Mintea îmi pendula rapid între aceste șiruri de gânduri ca un pește purtat de curenții făcuți de o șalupă, trecând de la unul la altul și înapoi, dar era în regulă — până când am intrat pe Highway 17, un drum îngust, sinuos și adeseori periculos care o lua printre colinele submontane ce duceau la Santa Cruz cu ieșire la Oceanul Pacific. Dintr-odată, un val de nori a acoperit cerul. Mașina mi-a fost învăluită în ceață; a început să plouă și carosabilul a devenit alunecos; traficul s-a îngreunat. Șoseaua ducea în jos spre două benzi de circulație, iar un șofer mi-a tăiat calea; la un moment dat, aluviunile au măturat drumul. În timp ce drumul se îngusta în fața mea, în minte nu aveam decât un singur gând: Să ajungi în viață! Dar apoi s-a instalat îngrijorarea și după aceea am început să-mi fac griji că-mi făceam griji. Știam că asta nu avea să mă ajute cu nimic. Trebuia să-mi canalizez toată energia cognitivă ca să pot conduce pe drumul din fața mea. Trebuia să mă concentrez.

În mod evident, am trecut cu bine de aluviunile și de șoferii care conduceau ca nebunii pe Highway 17, altfel nu ți-aș povesti toate acestea acum. Ideea poveștii este că uneori trebuie să fii în stare să preiei controlul asupra capacității tale de atenție, să-ți îndrepți atenția spre ce e nevoie și să ți-o mențiii trează. Alteori, se poate ca mintea să-ți rătăcească, să-ți zboare la altceva, concentrându-se ocazional asupra a ceva din peisajul tău mintal. Indiferent de toate acestea, capacitatea de concentrare îți este afectată și mulți dintre noi nu sunt conștienți de asta sau nu au abilitatea de a controla acest lucru… încă.

Atenția de tip lanternă reprezintă capacitatea de a selecta o submulțime de

informații din tot ceea ce ne înconjoară. La asta mă refer atunci când vorbesc despre concentrare — că informația pe care o selectezi, oricare ar fi aceasta, este procesată mai bine și la o calitate mai înaltă decât orice altceva din jurul ei. Amintește-ți de acest „război“ din creierul tău: când atenția este îndreptată spre ceva, fie că este un loc, o persoană sau un obiect, neuronii care o codează câștigă influență asupra activității creierului. Când ne concentrăm asupra unui lucru, îl evidențiem și mai tare, în timp ce informațiile care nu sunt relevante pentru obiectivele actuale trec în fundal. Dacă nu am avea această capacitate, am fi adeseori paralizați, confuzi și copleșiți.

Rareori observăm modul în care ni se schimbă aria de acoperire a atenției, de la un câmp îngust la unul larg, în funcție de circumstanțele și cerințele mediului în care ne aflăm. Dar pun pariu că poți să-ți dai seama când nu te concentrezi asupra a ceea ce îți dorești — în acele momente în care trebuie să te concentrezi asupra a ceva important, dar te străduiești să-ți menții atenția asupra a ceea ce trebuie să faci. Poți să fii distras de alte gânduri, emoții puternice sau preocupări personale. Într-o răsturnare de situație ironică, poate că tocmai presiunea și stresul de a te concentra asupra unei sarcini sau solicitări sunt chiar cauza distragerii tale.

Și când se întâmplă asta, poate că încerci să te calmezi sau să-ți distragi atenția în moduri neproductive, ceea ce duce la o navigare mintală fără direcție și astfel, te îndepărtezi și mai mult de îndeplinirea sarcinii pe care o ai. În cazul în care a trebuit să te străduiești să-ți recapeți concentrarea, să știi că nu ești singurul. Un sondaj realizat recent despre folosirea canalelor de social media la locul de muncă a arătat că, deși acestea pot oferi „o pauză mintală“, cincizeci și șase la sută dintre angajați au spus că sunt distrași de la munca pe care trebuie să o facă.[1]

Suntem conștienți de faptul că ne străduim să nu ne lăsăm distrași de gânduri de la sarcinile pe care le avem de îndeplinit. De câte ori pe zi ridici privirea, dându-ți seama că mintea îți stă în cu totul altă parte decât asupra sarcinilor pe care le ai de îndeplinit și sunt în fața ta? Poate fi incredibil de frustrant — să știi că, dacă-ți pierzi concentrarea, vor exista consecințe reale pentru acest lucru (ratarea unor termene de predare, apropierea unei mașini pe care să nu o observi sau ceva și mai rău) și totuși nu poți să-ți menții atenția atunci când e nevoie.

Cât de bine poți să-ți menții concentrarea?

La Universitatea din Miami, am efectuat un experiment la care au participat studenți din primul ciclu de studii[2], pe care i-am rugat să intre în laborator, să se așeze la unul dintre calculatoare și să citească în liniște capitole dintr-un manual de psihologie, fiindu-le afișată câte o propoziție pe ecran. Majoritatea textului a fost parcurs într-un ritm normal. Dar apoi am introdus o propoziție care nu avea nicio legătură cu contextul. Nu am făcut acest lucru în mod frecvent — doar în cinci la sută din timp — dar, dacă erai atent, era clar că propoziția aceea nu-și avea locul. Sarcina participanților era simplă: după fiecare propoziție, să apese tasta de spațiu pentru a trece la următoarea propoziție, iar dacă propoziția nu avea legătură cu paragraful, să ne spună acest lucru apăsând în schimb tasta Shift. Îmi plac mandarinele. Dacă erai în laboratorul nostru ca să participi la acest experiment, ar fi trebuit să apeși tasta Shift după ce ai citit această ultimă propoziție.

I-am încurajat să fie foarte atenți și le-am dat un imbold clar: la final va fi un test și vor primi puncte în plus la curs pentru timpul oferit.

Cum s-au descurcat? Deloc bine. Au ratat propozițiile care nu-și aveau locul de cele mai multe ori. Și în mod firesc, cu cât au ratat mai multe propoziții, cu atât s-au descurcat mai prost la testul care a urmat — în mod clar, nu rețineau materialul.

Ai putea să protestezi că experimentul este prea dur — informația din manuale poate fi atât de seacă și de densă, vei spune, și să apeși tasta de spațiu frecvent timp de douăzeci de minute sună al naibii de plictisitor. Poate. Dar celelalte experimente au dezvăluit același lucru folosind parametri mai ușor de respectat[3]: citește textul care apare pe ecran și, dacă apare un cuvânt care nu există, atunci apasă tasta de spațiu. Dacă nu, apasă tasta Shift. Când participanții citesc cuvânt după cuvânt, apăsând tasta de spațiu în pacr uned ed obicej vez gâșet — trebuie să mă întreb câte cuvinte a fost nevoie să citești înainte să-ți dai seama că, de fapt, acestea nu există?

În cadrul acestui studiu, care acum este repetat de multe laboratoare, oamenii nu reușesc să-și dea imediat seama că în treizeci la sută din timp cuvintele pe care le văd nu au niciun sens, dar continuă să apese tasta de spațiu în medie de

șaptesprezece ori înainte să realizeze acest lucru.[4]

Poate că nu era corect — nu te-am avertizat ce urmează! Hai să încercăm un alt exercițiu cu toate regulile pe masă. Este foarte simplu și nu o să-ți ia mai mult de câteva secunde. Nici nu trebuie să te miști din locul în care stai.

Când spun „start“, vreau să închizi ochii și să tragi aer în piept de cinci ori. Dacă ai deja antrenament în meditație, atunci fă-o de cincisprezece ori. Respirații normale, egale. Treaba ta este să te concentrezi asupra respirației — cum inspiri și cum expiri — și doar asupra ei. De îndată ce observi că gândurile ți se îndreaptă spre altceva sau că îți apare în minte un gând intruziv, oprește-te și deschide ochii.

Ești gata? Start.

Bine, să evaluăm acum. De câte ori ai tras aer în piept înainte să fii distras și să te oprești? Bănuiesc că nu de cinci ori. N-ai fost nici măcar pe aproape.

Într-adevăr, acesta a fost doar un joc rapid, iar presiunea la care ai fost supus a fost mică — nu au existat mize în joc. Probabil, dacă erau consecințe reale, ai fi putut să rămâi concentrat asupra respirației tale (sau asupra oricărei ținte) puțin mai mult. Dar în laborator, precum și în domeniul cercetării atenției, am descoperit că este același lucru și când mizele sunt mari. Oamenii nu pot să-și păstreze concentrarea orice ar fi. Nici dacă li se oferă bani pentru asta. Nici dacă sarcina lor este doar să se bucure de o activitate. Nici măcar dacă repercusiunile determinate de pierderea atenției sunt dezastruoase.[5]

Neurochirurgul și mecanicul

Într-o dimineață rece și cenușie de iarnă, am coborât din taxi, cu un pahar de cafea în mână, și m-am îndreptat spre clădirea spitalului care se contura la orizont din curtea unui centru medical academic important. Era ora 6:30 — aveam timp suficient ca să găsesc amfiteatrul unde urma să-mi susțin prezentarea despre educație medicală de la ora 7. Mai exact, era vorba despre un eveniment medical organizat săptămânal pentru instituțiile de formare medicală

și, de regulă, implica prezentarea unei anumite maladii sau profilul unui pacient. În ziua aceea, eu aveam să prezint cazul, iar publicul urma să fie format dintr-un grup de rezidenți la neurochirurgie, temele de discuție fiind meditația și atenția.

Mi-am deschis prezentarea și am așteptat răbdătoare să încep. Ceasul tot ticăia. Se făcuse 6:55, dar nu era nimeni în sala de prezentare. Încurcasem cumva ziua? La 6:57, ușa s-a deschis larg cu o explozie de zgomote și voci răsunătoare, în timp ce vreo patruzeci de oameni au năvălit înăuntru, grăbindu-se să-și găsească un loc. Toate scaunele din încăpere au fost repede ocupate. Eram ușurată — deci nu încurcasem zilele.

Dar, de îndată ce mi-am început discursul, sentimentul de relaxare a dispărut. Nu știam exact ce se întâmpla, dar în mod cert nu simțeam că publicul meu era interesat. Telefoanele vibrau. Șușotelile umpleau încăperea. Oamenii se foiau, foșneau hârtii. Exista o agitație palpabilă în aer. Eram mulțumită de materialul pe care îl prezentasem, dar, când am terminat, am ieșit din amfiteatrul acela gândindu-mă că fusese cea mai proastă prezentare pe care o susținusem vreodată. Așa că am fost uluită să primesc un telefon de la șeful secției de neurochirugie o săptămână mai târziu. Mi-a spus că prezentarea mea fusese extraordinară. „Serios?“, m-am gândit eu. „Dar au părut atât de distrași!“ Apoi m-a întrebat dacă puteam să mă ocup de pregătirea tuturor rezidenților în practica mindfulness.

„Au nevoie de asta“, mi-a zis el.

Și el avea nevoie de asta, a adăugat. Mi-a împărtășit o experiență pe care o trăise recent. Făcea în mod regulat operații pe creier care erau solicitante și extrem de tehnice și care puteau să dureze până la opt ore — o perioadă de timp cu adevărat lungă în care să stai în picioare și să lucrezi cu o precizie aproape microscopică într-un creier uman deschis. Problema era că recent își dăduse seama că era distras. Nu doar în timpul prelegerilor, ci și în timpul operațiilor. Faptul că mi-a auzit discursul l-a ajutat să-și dea seama că mintea îi rătăcea… mult timp.

Mi-a descris un episod care era emblematic pentru un tipar mai amplu, nu doar pentru el, ci pentru mulți chirurgi. Într-o noapte, s-a certat cu soția lui, lucrurile s-au aprins și au rămas nerezolvate. A doua zi, în mijlocul unei operații, o infirmieră a intrat în sală ca să-i transmită un mesaj telefonic. Nu era neobișnuit pentru el să primească mesaje sau să răspundă la întrebări în timpul unei

operații — operațiile pe creier precum cele pe care le făcea el se întindeau pe parcursul unei zile întregi. Dar, de data aceasta, mesajul era de la soția lui și avea legătură cu cearta pe care o avuseseră cu o seară înainte. Își putea da seama cât de dificil îi era să-și recapete concentrarea complet pentru a reveni la operația cu mize mari pe care o realiza. Mesajul era o intruziune. Dar chiar înainte ca infirmiera să intre în sală cu bucățica aceea de foaie, călătorise mintal în timp înapoi la cearta respectivă. De ce? Din cauza unei nevoi foarte comune pe care o avem cu toții, pe care o numim nevoia unei finalități din punct de vedere cognitiv.[6] Este dorința aceea de a obține o soluționare în cazul a ceva confuz, tulburător sau chiar ambiguu. Deși operația era în centrul atenției sale, de fiecare dată când îi fugea mintea la ceva, ajungea să se gândească la cum să găsească o soluție pentru cearta pe care o avusese cu soția sa.

Aflat foarte departe de orice sală de operație, Garrett, un inginer care lucra în rețeaua de transport portuar a statului Washington, a început să se gândească la practica mindfulness ca la un posibil instrument pentru a face față turelor sale lungi când avea nevoie de concentrare, dar îi era greu să și-o mențină. Ca inginer-șef, își petrecea turele de noapte de câte douăsprezece ore în cala unui vas din clasa Olympic. Un astfel de vas ajunge la viteza de douăzeci de noduri marine*, transportă până la 1 500 de pasageri și un maximum de 144 de vehicule, și cântărește peste 4 000 de tone. Să operezi un astfel de vas necesită precizie și planificare avansată deopotrivă — presupune un timp total uriaș pentru a întoarce sau a încetini una dintre aceste balene alb-verzi. Mare parte din treaba lui Garrett presupune să stea în fața aparatelor de măsurat, să monitorizeze fiecare cadran ca să se asigure că totul funcționează corect și să fie pregătit să primească ordine de la căpitan pentru a schimba cursul sau viteza de deplasare. La ora trei dimineața, la finalul multor navigări pe mare, toate acestea pot deveni dificile, iar consecințele determinate de o eroare mintală sunt extrem de periculoase. Neobservarea unei probleme ar putea să însemne pagube de milioane de dolari sau chiar un accident care să ducă la pierderea de vieți omenești. „Fac lucruri de rutină în mod repetitiv care au consecințe uriașe dacă greșesc ceva“, mi-a zis Garrett.

Era îngrijorat că nu-și mai putea menține concentrarea suficient cât să-și facă treaba în siguranță. Așa că a venit cu propriul lui sistem — își pune alarma de la telefon să-i sune din zece în zece minute. Când sună, se uită la primul cadran și apoi verifică totul. Fără acest sistem, s-ar putea pierde ușor printre gânduri, iar minutele ar trece în șir, așa, ca apa pe sub cala navei.

Neurochirurgului i-am spus: „Ei bine, în primul rând, roagă-ți personalul să nu-ți mai transmită mesaje în timpul operației! Dar putem face mai mult de atât!“

Iar inginerului-șef: „E bine că ești conștient de limitele atenției tale și că ai găsit un sistem care să te ajute. Dar putem face mai mult de atât!“

Nu e realist să te aștepți de la cineva să-și mențină concentrarea pe tot parcursul unei operații de opt ore sau al unei ture de noapte de douăsprezece ore navigând pe ape întunecate. Nu e realist nici măcar să te aștepți să facă acest lucru pentru o cursă de jumătate de oră. Concentrarea noastră — lanterna noastră — poate fi ușor perturbată. Dacă nu reușești să treci de cele cinci respirații din exercițiul de mai sus — dacă nu reușești să duci nici măcar una la capăt — nu te descuraja. Atenția ta este construită să se comporte astfel. De ce? Răspunsul la această întrebare se află în unele dintre cele mai de bază moduri în care funcționează sistemul atențional în creierul uman și ne va conduce prin cele mai importante concepte din domeniul neuroștiinței pe care le voi prezenta în acest capitol — teoria încărcării cognitive[7], hoinăreala minții și diminuarea vigilenței[8] —, alături de implicațiile pentru fiecare, când vine vorba de antrenarea atenției. Odată ce vei învăța despre ele, vei putea să înțelegi cum funcționează atenția ta, să recunoști provocările cu care se confruntă și să descoperi cum să o controlezi cu o mai mare ușurință. Primul lucru care trebuie să-ți fie clar este ce se întâmplă când începi să fii „obosit mintal“ și să simți că-ți pierzi abilitatea de a te concentra. Poate părea ca și cum ar avea loc o „scurgere“ de resurse atenționale, ca și cum butelia ta cu gaz cognitiv ar începe să se golească. Intuitiv, are sens — această noțiune de a consuma combustibil pe parcursul zilei sau pentru a îndeplini o sarcină și acum rămâi fără resurse. Însă nu așa funcționează de fapt.

Teoria încărcării cognitive: atenția nu este o butelie de gaz

Atenția nu dispare niciodată, deși așa pare atunci când te străduiești să te concentrezi și pur și simplu nu poți. Când atenția începe să-ți obosească sau să-ți scadă, ți-e și mai greu să o îndrepți spre ceea ce vrei. Dar atenția nu se pierde pur și simplu. În neuroștiință, acest lucru este explicat prin teoria încărcării cognitive. Această teorie se rezumă la următorul lucru: cantitatea de atenție pe care o ai rămâne constantă. Este doar folosită diferit și poate nu așa cum ți-ai

dori.

Să luăm exemplul cu mine în timp ce conduceam pe Highway 17 prin munții din Santa Cruz. Pe parcursul părții relaxante din drum, solicitările (sau „încărcătura“, în limbajul specific neuroștiinței) erau scăzute, dar în timpul părții presante din drum, atenția mi-a fost distribuită diferit. În timpul porțiunii de drum cu „încărcătură“ mică, am avut resurse atenționale și pentru alte tipuri de gânduri — să planific, să visez cu ochii deschiși, să mă bucur de peisaj, să ascult muzică. Când „încărcătura“ a devenit grea, toate resursele mele de atenție au fost concentrate asupra sarcinii respective: să conduc în siguranță spre destinația mea. Cu toate acestea, cantitatea mea totală de atenție nu s-a schimbat. Poți să te gândești în felul acesta: îți folosești mereu sută la sută din atenție. Atenția îți este mereu îndreptată spre ceva. Așadar întrebarea este: spre ce anume?

Diminuarea vigilenței: te vei descurca mai prost la ceea ce faci

Alege orice sarcină ai putea să-i spui cuiva să o facă pentru o perioadă de timp și reprezint-o grafic: vei vedea cum scade performanța. Erorile cresc, reacțiile devin mai lente și mai variabile. În laborator, am cartografiat diminuarea vigilenței cu un test care necesită acuratețe în îndeplinirea unei sarcini lungi și repetitive. Participanții stau în fața unui ecran de calculator care le arată câte o față diferită la fiecare jumătate de secundă.[9] Li se dau următoarele instrucțiuni: când vedeți o față, apăsați tasta de spațiu; dar, dacă vedeți o față întoarsă, cu susul în jos, nu apăsați nimic.

Rezultatele?

Uau, oamenii sunt îngrozitori la asta! În primele cinci minute ale experimentului, se abțin și nu apasă prea des când fața este întoarsă. Apoi, încep să apese tasta când nu ar trebui să o facă. De-a lungul celor patruzeci de minute ale studiului, executarea sarcinii se înrăutățește din ce în ce mai mult.

Ai putea să spui: ei bine, dar experimentul este atât de plictisitor — de aceea au încetat să mai acorde atenție.

În primul rând, vedem acest tipar în scăderea performanței în timp în multe

sarcini, unele care variază din punct de vedere al gradelor de complexitate și solicitare. Da, se întâmplă mai repede în cazul sarcinilor mai simple, dar în cazul activităților mai complexe și mai variate, se produce deteriorarea atenției și performanța începe să scadă constant, chiar și în timpul unei sarcini scurte, de douăzeci de minute. Când te gândești cât de mult timp trebuie să fim în stare, în mod regulat, să îndeplinim lucruri care se întind pe o perioadă mai mare (gândește-te la o operație pe creier critică de opt ore, o tură de noapte de douăsprezece ore pe un vas), douăzeci de minute înseamnă o fereastră foarte, foarte scurtă de timp pentru a avea acurateţe și o bună performanță. Și în al doilea rând: cuvântul plictisitor este subiectiv — operația pe creier este, în mod inerent, plictisitoare?

Și în cele din urmă: ai dreptate. Experimentul era plictisitor. Sau, în termeni mai preciși, a fost gândit să inducă plictiseală pe cât de repede posibil în laborator ca să putem investiga ceea ce se întâmpla într-adevăr cu atenția noastră de-a lungul timpului. Obișnuiam să credem că diminuarea vigilenței apare ca urmare a oboselii mintale — creierul obosește, așa cum se întâmplă cu un mușchi solicitat pentru o perioadă lungă. Dacă ți s-ar spune să faci o sută de exerciții cu gantere pentru antrenarea bicepșilor dintr-un foc, performanța ta va scădea în mod clar. Dar acest lucru nu are legătură cu ceea ce știm despre modul în care funcționează creierul. Nu „obosește“ ca un mușchi suprasolicitat — nu funcționează în felul acesta. Gândește-te la creier astfel: o să poți să vezi în continuare, chiar dacă nu ai deschis ochii ceva timp; o să poți să auzi în continuare și după ce ai ascultat douăzeci de minute. Această idee conform căreia creierul obosește nu are, de fapt, sens. Și ceea ce am descoperit a fost că, pe măsură ce performanța scade, mintea ne zboară mai des la diverse lucruri.

Hoinăreala minții: materia neagră a procesării informației

După mine, hoinăreala minții este materia neagră a cogniției pentru că este invizibilă și omniprezentă deopotrivă — și atrage după ea anumite consecințe. Suntem într-o astfel de stare constantă, și totuși adeseori nici măcar nu ne dăm seama. Reprezintă o categorie de activitate cerebrală care intră sub umbrela generală a gândirii spontane, care este exact ceea ce pare: gândire lipsită de constrângeri, care duce la gânduri sau idei ce apar fără decizia ta conștientă,

voluntară.

Ei bine, gândirea spontană poate fi minunată. Când n-ai nimic de făcut şi poţi să-ţi laşi gândurile să-ţi zboare, acest lucru poate să fie creativ, prolific şi să te umple de energie. Gândeşte-te că ieşi la o plimbare şi îţi laşi mintea să zboare, ca un câine cu o lesă lungă care adulmecă nişte flori şi tufişuri. Unele dintre cele mai bune şi mai inovatoare idei vin din acest tip de gândire spontană pe care noi, oamenii de ştiinţă, o numim reflecţie internă conştientă sau, mai simplu, visare cu ochii deschişi. Şi nu duce doar la idei şi soluţii la care nu ai fi putut să ajungi altfel; poate fi benefică şi pentru atenţie, împrospătându-ţi resursele, îmbunătăţindu-ţi dispoziţia şi eliberându-te de stres.

Hoinăreala minţii intră în aceeaşi categorie cu visarea cu ochii deschişi, deşi este totodată destul de diferită. Este un alt tip de gândire spontană — când trebuie să faci ceva, dar gândul îţi fuge de la acea sarcină. În laborator, am definit acest concept drept orice gând care nu are legătură cu sarcina pe care trebuie să o îndeplineşti. Să ne gândim la exemplul cu „scosul câinelui la plimbare“. Într-o plimbare lejeră, să-ţi laşi câinele să alerge şi să exploreze ce e în jur e ceva relaxant şi nu te afectează cu nimic. Dar, dacă te grăbeşti să ajungi undeva şi tot trebuie să te opreşti ca să-l tragi spre tine întruna, acest lucru o să devină problematic destul de repede. O să-ţi fie mai greu să te uiţi încotro te îndrepţi; o să-ţi ia mai mult să ajungi acolo; o să începi să fii iritat şi stresat.

Există un mare preţ de plătit care vine la pachet cu o astfel de gândire. Când ne lăsăm mintea să zboare, asta devine rapid o problemă în trei feluri majore:

1. Te găseşti în starea de „decuplarea perceptivă“[10]. Acest lucru înseamnă că te deconectezi de mediul tău imediat. Îţi aminteşti de studiul cu faţa şi casa? Te-am rugat să te concentrezi asupra feţei şi, ca reacţie la asta, sistemul tău atenţional a amplificat semnalul pentru faţă şi a trecut în umbră orice altceva. Ei bine, asta se întâmplă şi aici — doar că amplifică lucrurile la care te gândeşti, oricare ar fi acelea (când îţi zboară mintea la altceva, de obicei, te îndrepţi cu viteză spre viitor sau derulezi trecutul), iar ceea ce este în ceaţă, ei bine, este ce se află în jurul tău în acel moment. Ca şi cum nu ai putea să vezi sau să auzi cu claritate. Ceea ce ne duce la următoarea problemă…

2. Faci greșeli. Odată cu decuplarea perceptivă apar și erorile — mintea care îți zboară la altceva este predispusă erorilor. Are sens: dacă abilitatea ta de a percepe și a procesa mediul înconjurător este redusă, vei avea lapsusuri și scăpări. Dacă asta nu ți se pare o problemă așa de mare, amintește-ți numărul de la începutul cărții: cincizeci la sută — atât din timpul nostru ne lăsăm mintea să zboare și nu suntem complet prezenți în ceea ce facem. Indiferent ce faci în timpul unei zile, există o șansă de cincizeci la sută să fii prezent; de fiecare dată când vorbești cu cineva, chiar dacă stabilești contact vizual direct, există o șansă de doar cincizeci la sută să te audă. Îți amintești toate studiile care au arătat că nu există imbolduri sau consecințe care să-i convingă pe oameni să-și lase mintea să le zboare mai puțin? Pur și simplu, nu au putut să se oprească, chiar dacă repercusiunile ar fi putut fi destul de serioase. Se pare că mintea îți zboară la alte lucruri la fel de des și când stai pe canapea și citești o revistă, și când efectuezi o operație pe creier.[11]

Și în cele din urmă…

3. Îți amplifici stresul.[12] Să ai gânduri care nu sunt legate de ceea ce încerci să faci poate avea implicații pentru sănătatea ta psihică și dispoziția ta în general. Ceea ce știm este că indiferent la ce-ți zboară mintea — chiar dacă este o vacanță minunată pe care abia o aștepți sau o amintire frumoasă pe care o retrăiești — momentul de după va avea o mică încărcătură negativă.[13] Să spunem că este prețul de „reintrare“ pe care îl plătești când te întorci în prezent și trebuie să te orientezi. Există un declin negativ care — cu cât îți lași mintea să zboare mai mult — poate începe să-ți afecteze dispoziția și nivelul de stres. Și știm cum kriptonita ne afectează atenția: când te confrunți cu un nivel mai mare de stres ești chiar mai predispus să-ți lași mintea să zboare, ceea ce duce la lipsa de voie bună… vezi spirala de vești proaste în care suntem prinși aici?

Ca să rezumăm: când ai nevoie de atenție ca să poți îndeplini o sarcină, fie că e vorba de o solicitare de la locul muncă, o conversație cu copilul sau partenerul tău, sau timp petrecut de unul singur ca să citești o carte, să-ți lași mintea să zburde fără lesă nu e ceva similar cu o mică plimbare care nu face rău nimănui.

Pierzi din vedere lucruri, faci greșeli, buna dispoziție dispare. Ca și cum nu ai fi acolo pentru lucrurile pe care trebuie să le faci pentru alții și chiar pentru tine însuți.

Toate acestea duc către următoarea întrebare: de ce Dumnezeu ne fuge mintea la altceva? Când ne gândim că, de fapt, creierul uman este povestea de succes a mii de ani de evoluție, trebuie să ne întrebăm: care ar fi posibilul motiv pentru care am moștenit această tendință dăunătoare, problematică? De ce să ne fi dezvoltat o minte care să ne zboare la altceva?

De ce ne zboară mintea la altceva

Să ne întoarcem în urmă cu douăsprezece mii de ani. Imaginează-te în Orientul Îndepărtat. Încerci poate să vânezi un animal, sau să găsești niște fructe de pădure comestibile — ai nevoie de concentrare ca să poți găsi ceva de mâncare. Știm deja ce se întâmplă cu sistemul tău atențional când cauți ceva specific: creierul tău este acum predispus spre anumite culori, sunete și mirosuri. Când observi o mișcare rapidă sub un covor de frunze sau o nuanță și o formă anume a unui fruct delicios, câmpul vizual ți se îngustează și orice altceva din jur trece în umbră. Te apropii. Și apoi… ajungi să fii mâncat de tigrul pe care nici măcar nu l-ai observat.

Dacă mintea ți-ar fi zburat la altceva, asta te-ar fi ajutat? E posibil! Poate că primii oameni care se străduiau să se concentreze, cei care se lăsau distrași și mai priveau în jur din când în când — perturbați de la ceea ce făceau, căci mintea le zbura la altceva — își dădeau seama că erau în pericol de a deveni ei înșiși pradă și acționau corespunzător, supraviețuind pentru a-și transmite genele (distragerii).

În laborator, am observat în numeroase studii cum creierul uman se împotrivește în mod activ dacă trebuie să rămână concentrat asupra unei sarcini. Mintea a fost determinată, se pare, să hoinărească. Pentru a ne da seama de ce, a trebuit să luăm în considerare și faptul că, oricât de distructiv și problematic ar părea să fie dacă ne lăsăm mintea să hoinărească, acest lucru poate fi, în mod paradoxal, și un beneficiu.

Ca să-ți prezint cum am cercetat asta, mai întâi trebuie să subliniez diferența dintre atenția voluntară și atenția automată. Îți folosești atenția voluntară, așa cum probabil bănuiești, atunci când alegi cărui lucru să-i acorzi atenție; atunci când atenția îți este captată și atrasă spre ceva fără să fie alegerea ta în mod activ, vorbim despre atenția automată. Ceva care-ți atrage atenția: e un fel de a spune, dar unul foarte sugestiv. Gândește-te ce faci când folosești o lanternă în întuneric. Alegi să o îndrepți înainte ca să-ți luminezi calea: atenție voluntară. Acum gândește-te ce s-ar întâmpla dacă ai auzi brusc un zgomot dintr-o parte — trosnetul unei ramuri, de exemplu. În mod instinctiv, ai îndrepta lanterna în direcția aceea. Ai face-o fără să te gândești: atenție automată.

Iată cum testăm acest lucru în laborator:

Calculatorul îți arată un ecran mare și negru cu semnul plus (+) în mijloc: îți spunem să nu-ți iei ochii de la acel semn. Motivul: privirea și atenția sunt, în general, legate una de alta, dar le poți decupla în anumite situații (gândește-te când te uiți la cineva cu care vorbești la o petrecere, în timp ce atenția îți este distrasă de conversația din spatele tău — privirea și atenția sunt decuplate). În cazul acestui experiment, vrem să ne asigurăm că singurul lucru care se „mișcă“ este atenția ta, nu ochii tăi.

Treaba ta: să apeși tasta de spațiu când detectezi un X mare în dreapta sau în stânga ecranului. Când îl vezi, apasă tasta cât de repede poți. Particularitatea acestui test: uneori, există un fascicul de lumină care apare imediat înainte de X. Iar uneori acest fascicul se întâmplă să apară în același loc în care va fi proiectat X-ul; alteori, nu. Ești instruit să nu-ți faci griji în privința acestui fascicul. Doar să apeși tasta când vezi X-ul, orice s-ar întâmpla. Asta-i tot.

Destul de simplu, nu-i așa? Așa și este. Dar noi suntem atenți la cât timp le ia participanților să reacționeze când sunt derutați de lumină față de situația în care nu se întâmplă acest lucru. Și așa cum probabil bănuiești, când fasciculul de lumină precede locul în care va apărea ținta, reacțiile sunt mult mai rapide și mai precise.

Nu-i nimic extraordinar în asta — în mod evident, fasciculul de lumină le-a atras atenția. Ei bine, exact. Fasciculul de lumină le-a „atras“ atenția. Ceea ce ne arată că atenția ne poate fi atrasă fără decizia noastră conștientă și activă. Dacă o persoană îți strigă numele pe o stradă aglomerată, ești atent la vocea ei. Nu ai hotărât să acorzi atenție acestui lucru. Și (un aspect crucial pentru discuția de

față) nu poți să faci ceva ca să împiedici asta. Probabil că o știi deja în mod intuitiv — nu trebuie să-ți spun ce simți când auzi un bâzâit distinctiv și atenția îți este distrasă de la orice făceai în acel moment, concentrându-se asupra ecranului telefonului tău care s-a luminat. Acest studiu este important fiindcă demonstrează că atenția chiar funcționează în acest fel. Nu este doar o senzație faptul că nu-ți poți împiedica ușor mintea să nu se mai lase distrasă de aceste lucruri — de fapt, chiar nu poți.

Asta ne oferă un nivel de înțelegere a motivului pentru care mintea poate să-ți zboare de la o sarcină pe care o ai de îndeplinit: apare un prilej de distragere, fie din mediul înconjurător (extern), fie chiar din mintea ta (intern) și atenția automată preia controlul. Și astfel se explică de ce ne zboară mintea uneori. Dar nu e doar atât. Să ne întoarcem la ecranul cu fasciculul de lumină și ținta „X“. Vreau să-ți arăt cum trecem la următorul pas — să investigăm un fenomen cu adevărat fascinant din creier — făcând o mică ajustare acestui exeperiment.

Exact ca înainte, îți arătăm fasciculul de lumină. Și exact ca înainte, apare exact acolo unde va trebui să vezi X-ul sau nu. Dar, în loc să-ți prezentăm ținta imediat după lumină, facem o pauză extrem de mică — de ordinul câtorva sute de milisecunde — înainte de a-ți arăta ținta. Și acum reacționezi mult mai încet. Avantajul pe care l-ai obținut din avertizarea lansată de lumină, acea viteză de reacție? S-a dus.

Dar stai — de ce? Dacă fasciculul de lumină ți-a îndreptat atenția automată spre locul specific în care ținta urma să apară, cum Dumnezeu ai putut să o ratezi acum? Ce schimbare determină câteva sute de milisecunde?

Să o luăm încet și să trecem prin ceea ce se întâmplă, pas cu pas:

1. Fasciculul de lumină apare în cadranul din stânga sus al ecranului.

2. Atenția îți este atrasă de lumină.

3. X-ul nu apare acolo.

4. Atenția ta respinge („descalifică“, în limbajul specific neuroștiinței) acea parte a ecranului ca arie de interes.

5. Atenția îți este îndreptată spre cealaltă parte a ecranului…

6. …și când ținta apare, mai târziu, în locul inițial, ești mai lent în a o detecta. Însă ești mai rapid în a detecta X-ul aflat de cealaltă parte.

Numim acest fenomen „inhibiția revenirii“[14]: atenției tale îi este, practic, interzis să revină asupra zonei inițiale. Dacă atenția îți este atrasă spre un anumit punct și nu se întâmplă sau nu apare nimic acolo, vei scoate din ecuație în mod automat locul acela. Cu alte cuvinte, îl elimini ca arie de interes. Subliniez: toate acestea se întâmplă foarte repede. Nu e nevoie decât de cinci sute de milisecunde în total pentru ca toți acești pași să se desfășoare într-o succesiune rapidă, fără ca măcar să fii conștient de toate acestea! Și asta se întâmplă în cazul tuturor tipurilor de receptori. În primul studiu pe care l-am publicat pe acest subiect, am folosit sunete și am făcut aceeași descoperire.

De ce face creierul nostru asta? Ei bine, e un soi de strategie de scanare. Pune-te din nou în locul acelui strămoș imaginar din pădurile de demult. Vânezi sau scormonești, în timp ce încerci să fii atent să nu sfârșești tu ca fiind cel vânat. Auzi ceva venind din stânga ta. Pac! Atenția ta se îndreaptă în mod automat spre locul acela și începe să-l cerceteze. Dacă nu vezi, nu auzi și nu miroși nimic, treci repede peste zona respectivă și începi să scanezi alte zone din jurul tău — pentru că orice ar fi produs sunetul acela este probabil încă aproape și probabil s-a mișcat.

Bineînțeles, acum nu mai suntem vânători-culegători. În viața ta de zi cu zi, nu mai vânezi ca să ai ce să mănânci și nu mai ești urmărit de vreun tigru. Dar e important să recunoaștem că, deși originile activității cerebrale s-ar putea să ne conducă la strămoșii noștri îndepărtați, acest tipar nu este depășit — încă ne ajută în tot felul de situații. Deși noi în laborator construim situații în care să

studiem fie atenţia automată, fie atenţia voluntară, în viaţa de zi cu zi le folosim pe amândouă, între ele existând o dinamică permanentă.

Creierul uman este eficient şi strategic. Mereu încearcă să-şi sporească la maximum activitatea pentru a obține cel mai mare câștig posibil. Poate că această tendință a minții de a se îndrepta spre alte lucruri a fost selectată, în cele din urmă, de-a lungul evoluției umane pentru a maximiza costurile de oportunitate[15] — creierul prezice că merită pe termen lung să renunțe la ceea ce face (să se concentreze și să lucreze în continuare la sarcina pe care o are de îndeplinit) pentru a obține un posibil câștig mai mare (fie că e vorba să supraviețuiască, să se protejeze sau să descopere că e posibil să existe ceva mai bun pentru el). Plictiseala, așa cum am spus, este subiectivă — orice ne poate plictisi. Sau poate că senzația de plictiseală a apărut de-a lungul evoluției ca să ne forțeze, pur și simplu, să găsim altceva de făcut. Înainte, credeam că diminuarea vigilenței este exclusiv determinată de oboseala mintală, pentru că ne consumăm resursele cognitive. Dar sunt de părere (și alții la fel) că, de fapt, e ceva mai mult de atât. Cel mai probabil, este corelată cu acest mecanism esențial de supraviețuire. Ce înseamnă toate aceste lucruri pentru tine, un om modern din secolul XXI? Dacă încerci să-ți menții concentrarea pe o perioadă lungă de timp, vei începe să simți cum atenția ți se împotrivește și, în cele din urmă, ți se îndreaptă în altă parte.

Te-am purtat prin toate aceste informații esențiale din sfera științelor cognitive pentru că m-am gândit că astfel poți să-ți dai seama că ești predispus, din punct de vedere biologic, să-ți laşi mintea să zboare și să accepți că acest lucru (până într-un anumit punct) este o „capacitate“ necesară pe care o ai. În cazul în care creierul uman nu era predispus la așa ceva, ai fi putut să te îndrepți în direcția greșită sau ai fi putut să nu ai nicio direcție. Unele persoane diagnosticate cu tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD) vor spune adesea că problema lor nu e că nu se pot concentra — ci că se concentrează asupra lucrurilor greșite. Când suntem extrem de concentrați, putem să pierdem din vedere scopurile pe care le avem în acel moment. Ne îndepărtăm de comportamentele actuale care susțin acele obiective. Și nu ne dăm seama când trebuie să ne corectăm cursul sau să ne ocupăm de problemele neașteptate (Atenție la tigru!) care ne apar în cale. Dacă ne concentrăm și ne lăsăm distrași, putem beneficia cu adevărat de pe urma acestui lucru — este un subiect despre care vom discuta. Însă, doar pentru că acest comportament mintal aduce posibile beneficii, nu înseamnă că este mereu cea mai bună cale. Și doar pentru că suntem predispuși din punct de vedere neurologic la acest lucru, nu înseamnă că

trebuie să acceptăm pur și simplu asta.

Să recapitulăm!

A fost un volum suficient de informație pe care l-am parcurs. Și așa cum știm deja, e posibil să fi ratat o parte din ea. Nu e vina ta. Mulțumește-le strămoșilor tăi deștepți pentru instinctele lor de supraviețuire! Să facem o sinteză rapidă.

Pentru că mereu îți folosești sută la sută din atenție (teoria încărcăturii cognitive), mereu este îndreptată spre ceva, deci, când nu te concentrezi asupra solicitărilor curente, mintea ți-a zburat la altceva (ai gânduri care nu au legătură cu sarcina de lucru actuală) și nu ești prezent mintal în mediul în care te afli în momentul de față (decuplare perceptivă). Mintea este predispusă să hoinărească din varii motive, printre care amintim tigrii preistorici care se mișcă foarte repede (inhibiția revenirii), dar nu ne limităm doar la acest exemplu, și este probabil ca asta să determine diminuarea vigilenței, ceea ce presupune că te vei descurca din ce în ce mai prost la un lucru cu cât îl vei face mai mult timp. Deși hoinăreala minții își are originea în ceva util (costuri de oportunitate, oscilarea atenției[16]), este dăunătoare pentru abilitatea noastră de a obține rezultate bune din ceea ce încercăm să facem („sarcina de lucru actuală“), dar și pentru dispoziția noastră.

Acum că știm de ce ne zboară mintea la alte lucruri, trebuie să discutăm despre ce putem face în această privință. Primul pas este unul simplu:

ÎNVAȚĂ SĂ-ȚI DAI SEAMA CÂND ÎȚI ZBOARĂ MINTEA LA ALTCEVA

La câțiva ani după ce am avut criza aceea de atenție, soțul meu s-a confruntat cu propria lui criză. De când începuse un program solicitant de studii postuniversitare, amândoi făceam tot ce ne stătea în putință ca să jonglăm cu solicitările de la serviciu și responsabilitățile de părinți ai unui copil mic, apoi ai

celui de-al doilea, după ce a venit pe lume şi fiica noastră, Sophie. Odată ce a început modulul de matematica numerelor finite din programul de studii, Michael a dezvoltat probleme de concentrare atât de mari încât a participat într-un program-pilot pe care îl desfăşuram cu adulţi diagnosticaţi cu ADHD şi în care încercam să vedem dacă un program de mindfulness putea să-i ajute. Nu le-am cerut participanţilor să renunţe la tratamentele care li se prescriseseră, dacă urmau vreunul, ci în schimb am vrut să vedem dacă practicarea meditaţiei putea să contribuie la consolidarea atenţiei din situaţia lor curentă, fie că luau sau nu medicamente, aşa încât să putem măsura orice îmbunătăţire faţă de punctul lor de pornire.

Şi au avut îmbunătăţiri.[17] Cel mai des feedback pe care l-am primit de la participanţi a fost că nu numai că nu-şi schimbaseră medicaţia din cauza programului de meditaţie, ci că acum puteau să o folosească mai eficient. Participanţii noştri au declarat că acum puteau să observe mai bine la ce acordau atenţie şi să-şi îndrepte atenţia înapoi spre ceea ce îi interesa atunci când era nevoie. Un exemplu de feedback: „Nu mai stau în faţa calculatorului cât e ziua de lungă, navigând de pe un site pe altul. În schimb, sunt conştient de ceea ce încerc să fac şi decid să-mi folosesc atenţia ca să fac asta“.

Una dintre activităţile pe care le-am desfăşurat a implicat folosirea unui sunet de clopoţel care să se audă la fiecare cinci minute. Ideea era ca oamenii să se folosească de această alarmă în timpul unui exerciţiu formal de meditaţie ca să-şi amintească să se concentreze asupra sarcinii de lucru. Dar, după primele săptămâni, soţul meu a decis să apeleze la ea şi acasă, seara, cât îşi făcea temele. L-a ajutat atât de mult încât a început să o folosească toată ziua la serviciu. Îşi dăduse seama că mintea îi fugea adeseori de la ceea ce avea de rezolvat, aşa că se folosea de acest sunet ca să-şi amintească la fiecare cinci minute să revină la ceea ce încerca să facă.

Pentru mine a fost un adevărat semnal de alarmă când mi-am dat seama cât de frecventă era această problemă şi de cât de mult ajutor avem nevoie. În urmă cu doar câţiva ani, făceam propriul studiu de caz pe mine în legătură cu influenţa meditaţiei şi unul dintre primele lucruri pe care le-am observat în sesiunile de la început a fost cât de des îmi zbura mintea la altceva, ca un fluture din floare în floare. Apoi am observat că nu se întâmpla doar în acele câteva minute din fiecare dimineaţă în care mă aşezam ca să fac exerciţii de meditaţie cu care încă nu eram obişnuită. Se întâmpla constant. Am fost şocată de cât de mult îmi zbura mintea la diverse lucruri pe tot parcursul zilei. Am început să mă ţin sub

observaţie ca să văd cât de mult mă concentram, de fapt, asupra lucrurilor pe care le aveam de făcut.

Răspunsul? Nu prea mult.

Atât pentru mine, cât şi pentru Michael, pasul esenţial a fost să ne dăm seama cât de mult timp atenţia ne era îndreptată spre ceva ce nu ne doream. Încearcă acest lucru: pentru restul zilei care ţi-a mai rămas, începe să verifici din când în când şi observă când te concentrezi asupra a ceea ce ai de făcut şi când nu. Poţi chiar să-ţi pui alarma la telefon ca să-ţi aminteşti. Dacă nu vrei ca alarma să-ţi sune la fiecare cinci minute cât e ziua de lungă, aşa cum a făcut soţul meu, poţi să o setezi din oră în oră. Când îţi sună alarma de pe telefon, fă o scurtă verificare şi fii sincer faţă de tine: ce făceai? La ce te gândeai? Unde îţi stătea mintea, de fapt?

Dacă funcţionează în cazul tău, foloseşte tabelul de mai jos pentru a ţine evidenţa pe parcursul zilei. (Sau poţi să ai unul într-o agendă pe care o porţi cu tine sau chiar în aplicaţia pentru notiţe din telefonul tău. Trebuie să fie uşor de accesat ca să poţi să o faci repede şi uşor.) Notează ora, sarcina şi la ce anume te gândeşti. Când te uiţi la tabel la finalul zilei sau al săptămânii, ar trebui să ai o imagine destul de clară nu doar despre cât de des nu te gândeşti la sarcina pe care o ai de îndeplinit, dar şi la ce anume are tendinţa să-ţi zboare mintea.

Ora	Sarcină	Atenţie
10	Să termin proiectul pentru obţinerea de granturi	Mă gândesc la concursul d
12	Să-mi sun sora	O ascult cum povesteşte d
14	Să dau o tură prin laborator	Am fost foarte implicată la

Din moment ce ai tendința să faci călătorii mintale în timp de fiecare dată când îți fuge mintea la ceva, s-ar putea să te trezești în viitor, făcându-ți planuri și griji — sau ai putea fi atras înapoi în trecut, în bucle reflexive. (Stai liniștit, voi discuta despre asta curând.) Oricum ar fi, dacă aduni informații despre ce te „scoate“ din momentul prezent și cât de des se întâmplă, acest lucru te va ajuta să avansezi. Îți va oferi un punct de sprijin legat de identificarea și abordarea oricăror provocări cu care te-ai putea confrunta.

S-ar putea să observi că eşti frecvent distras de la sarcinile de lucru de instrumente digitale precum e-mailurile, mesajele și apelurile telefonice, social media și așa mai departe. E tentant să ne gândim că, dacă am putea să eliminăm aceste distrageri, am fi în regulă.

Criza noastră de atenție este de natură digitală?

Suntem bombardați de ideea că există un singur vinovat pentru problemele noastre de atenție: tehnologia modernă. Dacă vrem cu adevărat să ne concentrăm, se pare că trebuie să ne închidem toate dispozitivele, să renunțăm la social media și să ne retragem în munți pentru o detoxifiere digitală.

Iată de ce sunt reticentă față de această idee. La un nivel elementar, această epocă anume nu este cu nimic diferită de oricare alta — mereu a existat o „criză de atenție“. Din punct de vedere istoric, oamenii au recurs la meditație (și alte forme de practică a contemplației) pentru a face față senzației de a fi copleșiți și de a nu se putea concentra, dar și pentru a reflecta asupra priorităților — asupra valorilor, intențiilor și scopurilor. În mod cert, dacă îl definești astfel, acesta poate fi un proces spiritual. Dar am descoperit că meditația are un impact asupra sistemului atențional și am aflat cum acest sistem gestionează distragerile care ne înconjoară — dar și pe cele care sunt generate intern. Pe de o parte, asta este ceea ce au urmărit mereu cei care practică meditația. Să ne gândim cum era viața acum multă vreme: oamenii din India antică sau din Europa medievală nu aveau telefoane inteligente și conturi de Facebook, dar tot sufereau în mintea lor. Tot apelau la un număr de practici pentru consolare. Se confruntau cu aceeași

provocare: Nu sunt complet prezent în viața mea.

O criză de atenție poate avea loc oricând nu-ți permiți să iei o pauză — când nu-i dai voie minții tale să se „odihnească“ fără să aibă vreo sarcină de îndeplinit. Mai ții minte distincția pe care am făcut-o între hoinăreala minții (când ai gânduri care nu au legătură cu o sarcină în timp ce încerci să lucrezi la aceasta) și visarea cu ochii deschiși (când ai gânduri spontane și nu ai o sarcină de îndeplinit și există ocazia pentru o reflecție conștientă, creativitate și lucruri similare)? Ei bine, o problemă în ziua de azi este faptul că suntem mereu prinși în ceva. Cu toate instrumentele digitale aflate la îndemână, avem acces în mod constant la aceste forme de comunicare, conținut și interacțiuni, și nu tindem să ne lăsăm gândurile să hoinărească nestingherite. Dintre cele două tipuri de gândire spontană despre care am discutat mai devreme, de tipul benefic — visarea cu ochii deschiși — abia dacă avem parte. Când ți s-a întâmplat ultima dată să stai la coadă la magazin și pur și simplu…. să te uiți în jur? Să te gândești la ce ți-a venit în minte? Sau ți-ai scos telefonul, ți-ai verificat mesajele și ți-ai citit e-mailurile?

Cu toții facem asta. Mă surprind mereu făcând asta, cum trec de la un tip de activitate la altul. Îi spun hypertasking. Trecem de la o sarcină la alta iar și iar, ca și cum am naviga pe hyperlinkuri (să dai click pe un link, care să te ducă la altul și tot așa, pe măsură ce-ți atrag atenția). Probabil că faci asta chiar acum. Ne ocupăm mereu de sarcini și nu avem nicio perioadă de pauză. Și toate acestea necesită resurse uriașe — mult prea multe — din partea sistemului nostru de atenție. Capacitatea ta de a acorda atenție nu este mai redusă decât a cuiva care a trăit cu sute de ani în urmă. Doar că acum îți folosești atenția într-un anume mod concentrat și o faci mereu. Ne taxăm atenția la maximum. Hypertasking înseamnă hipertaxare! Chiar și ceva ce ai putea considera relaxant (să te uiți la postările de pe Instagram, de exemplu, sau să citești un articol pe care l-a distribuit cineva) te solicită mai mult. Este o altă sarcină. Poate părea o joacă să-ți verifici notificările, dar acest lucru îți solicită atenția. Sarcină: să verific cine a răspuns la postarea mea. Sarcină: să verific câte like-uri am. Sarcină: să verific cine mi-a distribuit poza amuzantă. Atenția îți este concentrată mereu asupra sarcinilor, trecând de la una la alta și tot așa, fără să faci vreo pauză, nici măcar o clipă, pentru ca mintea să-ți zboare liberă.

Nu e mereu realist să te deconectezi. Nu putem pur și simplu să ne închidem telefoanele și să luăm o pauză de la e-mailuri. Nu putem să creăm o lume fără distrageri. Nu existența acestei tehnologii este problema, ci mai degrabă felul în

care o folosim: nu permitem minții să acorde atenție în mod diferit. Și aici intră în joc meditația, ca o modalitate de a-ți stabiliza concentrarea, astfel încât să nu pendulezi între toate posibilele distrageri — fie ele digitale sau nu.

Găsește-ți concentrarea

Ca să-ți găsești concentrarea, prima abilitate pe care trebuie să ți-o dezvolți este să observi când îți fuge atenția de la sarcina pe care o ai de rezolvat. În acest prim exercițiu de bază, scopul tău este să-ți găsești în mod repetat concentrarea. Acesta este exercițiul: îndreaptă-ți atenția spre un obiect-țintă, observă când se îndepărtează de acesta și apoi îndreaptă-ți-o din nou spre țintă.

Gândește-te că e ca și cum ai dresa un cățeluș. Cățelușii asta fac — aleargă dintr-o parte în alta. Nu trebuie să fii dur sau rău. Dar trebuie să fii consecvent și clar când transmiți instrucțiunile, iar și iar. În cazul în care cățelușul nu urmează o comandă, nu ne apucăm să spunem povești despre cât de rău, imposibil de dresat sau nesuferit este acesta. În schimb, pur și simplu reluăm exercițiul. Adoptă o atitudine similară, încurajatoare, dar fermă, când te apuci de acest exercițiu — și observă când apar vechile obiceiuri precum justificarea, sancționarea sau analizarea, odată ce observi că mintea ți-a zburat la altceva. Acum să redefinim „hoinăreala minții“: nu este un eșec sau o eroare, ci mai degrabă un indiciu ca să o iei din nou de la capăt și să-ți îndrepți atenția înapoi spre obiectul-țintă. Cu cât îți vei ghida mai des și cu grijă atenția înapoi spre țintă, cu atât te va urma mai ușor — așa cum va învăța cățelușul tău să o facă. De asemenea, mintea ta va deveni mai concentrată să observe când îți va zbura la altceva: cu mai mult exercițiu, vei deveni mai capabil să observi distragerea inițială a atenției tale de la obiectul-țintă, în loc să ajungi complet pierdut sau „deturnat“ înainte să apuci să-ți dai seama. Toate acestea te vor ajuta să-ți îndrepți mai ușor atenția înapoi spre ținta ta. Atunci când ne găsim concentrarea mai ușor, consumăm mai puțin timp, avem mai puține schimbări de dispoziție și niveluri ridicate de stres, ne facem mai puține griji când avem ceva important de îndeplinit — fie că e vorba de ceva de la serviciu, pentru alții sau pentru tine.

Interesant de observat, pe măsură ce-ți îmbunătățești abilitatea de a observa la ce anume îți zboară mintea, începi să-ți dai seama când poate chiar trebuie să o lași

să zboare liberă. Când ne-am luat câine, pe Tashi, îmi plăcea să-l duc în parcul pentru căţei cu orice prilej. Odată ce-i scoteam lesa, era liber, explora, se juca, alerga. Parcă vedeam o nouă latură a lui, partea lui curioasă, exuberantă, prietenoasă și jucăușă. Și în acele momente, alegeam să nu-mi scot telefonul. Îmi permiteam să mă reconectez din nou cu mintea mea fără să am o agendă — nicio problemă de cântărit, niciun e-mail la care să răspund. Acest mic gest era precum un cadou pe care mi-l făceam mie însămi. Am observat cum se formau ideile creative, cum reapărea sentimentul acela de mărinimie și cum mă cuprindea din nou o energie debordantă. Mă întorceam cu Tashi acasă, având amândoi mai mult avânt în mers. Dar nu aș fi fost în stare să-mi las atenţia să zboare dacă nu știam în primul rând spre ce era îndreptată sau cum să mi-o menţin.

Ca să-ți găsești concentrarea, te vei baza pe un exercițiu esențial de meditație, adesea numit conștientizarea respirației. Practica respectivă este folosită de milenii întregi. Tradițiile bazate pe contemplare ne spun că aceasta cultivă concentrarea. Și acum știm, după multe studii, că este și o parte dintr-o serie de practici care servesc drept antrenament cognitiv pentru atenţie. Exercițiul de conștientizare a respirației poate părea dezamăgitor de simplu: concentrează-ți atenția asupra respirației și, când îți zboară mintea la altceva, îndreaptă-ți-o din nou asupra a ceea ce făceai. Deși instrucțiunile sunt destul de simple, ceea ce determină acest exercițiu în sistemul atenţional al creierului tău este tocmai opusul. Acesta vizează cele trei subsisteme ale atenției, pentru că îți permite să practici concentrarea — îți îndrepți atenția asupra respirației; observarea — rămâi în alertă și monitorizezi activitatea mintală curentă pentru a depista dacă mintea îți zboară la ceva; și redirecționarea realizată de „managementul executiv“ privind procesarea cognitivă pentru a ne asigura că ne întoarcem la sarcina pe care o avem în lucru și că rămânem concentrați asupra ei.

De ce ne concentrăm asupra respirației? Am putea să ne îndreptăm atenția spre o mulțime de alte lucruri. Dacă îți antrenezi atenția îndreptând-o spre orice lucru și apoi, când îți fuge, o îndrepți din nou spre ținta inițială, cu siguranță asta te va ajuta și, de fapt, te încurajez să încerci exercițiul respectiv în timpul zilei, când există ceva asupra căruia vrei să-ți concentrezi toată atenția: să asculți o prelegere, o ședință informativă sau un podcast; să citești sau să scrii o prezentare; să exersezi la un instrument muzical. Dar în această practică zilnică ne concentrăm asupra respirației din câteva motive importante: ne ancorează în corpurile noastre. Ne permite să experimentăm senzațiile fizice care ne cuprind în timp ce respirăm, în clipa de față. Astfel, ne este mai ușor să ne surprindem

când ne zboară mintea la gânduri despre trecut sau viitor, îndepărtându-se de aceste senzaţii. Și, în final, procesul respiraţiei este cea mai firească țintă pentru atenția noastră spre care ne putem îndrepta din nou concentrarea mereu.

Respiraţia este o țintă dinamică, în schimbare, iar în cadrul acestui exercițiu, atenția îți va fi constrânsă la o singură senzație care iese în evidență, legată de respirație, dintr-o anumită parte a corpului (precum piept, nas, abdomen). Este esențial să alegi un anumit obiect-țintă și să-ți menții concentrarea asupra lui în timpul acestui exercițiu. Ține minte că acesta este un exercițiu de concentrare în care atenția este un fascicul de lumină îngust și neclinitit îndreptat asupra țintei. Unul dintre următoarele exerciții îți va cere să-ți îndrepți acest fascicul de lumină și să-l plimbi prin corpul tău; mai târziu, vom trece la o practică în care nu ai nicio țintă asupra căreia să te concentrezi, dar vei monitoriza ceea ce simți conștient clipă de clipă — amintirile, emoțiile, gândurile și senzațiile tale — fără să te lași prins și atras de acestea. Pentru a reuși să faci aceste exerciții din urmă, trebuie întâi să-ți consolidezi „focalizarea“ . Toate aceste lucruri luate împreună te ajută să înveți cum să acorzi atenție atenției tale.

Exerciţiu de bază: găseşte-ţi atenţia concentrată

1. Pe locuri… Stai drept, ferm și alert. Vrei să te simți confortabil, dar să nu fii prea relaxat. Stai drept, trage umerii în spate, scoate pieptul în față — ia-ți o poziție care să fie firească și să inspire o prezență demnă. Lasă-ți mâinile să se odihnească pe mânerele scaunului, pe scaun sau pe picioare. Închide ochii sau lasă-i puțin întredeschiși ca să vezi ceva vag, dacă așa e mai confortabil pentru tine. Trage aer în piept și observă-ți respirația. Îți observi respirația desfășurându-se în ritmul ei normal — nu o controlezi.

2. Fii gata… Fii atent la senzațiile corelate cu respirația. Și aici mă refer la curenții de aer care intră și ies din nările tale, senzația pe care o simți când plămânii îți umflă pieptul, când abdomenul ți se contractă și se relaxează. Alege o parte din corpul tău — corelată cu senzațiile cele mai importante — asupra căreia să te concentrezi pentru restul acestui exercițiu. Îndreaptă-ți atenția și

menţine-ţi-o asupra acestei părţi, ca o lanternă cu o lumină puternică şi strălucitoare.

3. Start! Observă când îţi zboară mintea la altceva… şi îndreaptă-ţi atenţia din nou asupra ţintei iniţiale. Adevărata provocare a acestui exerciţiu, după ce ţi-ai ales ţinta şi ai decis să te concentrezi asupra ei, este să fii atent la ceea ce se întâmplă în continuare. Observă când apar gânduri sau senzaţii care îţi distrag atenţia de la ţinta aleasă. Poţi să-ţi aminteşti brusc că trebuie să faci ceva imediat după asta. Poate fi o amintire. Poate fi o mâncărime! Când observi că ţi-a fost distrasă atenţia, îndreaptă-ţi-o din nou asupra respiraţiei. N-ai ce altceva să faci decât această simplă „împunsătură“, uşoară, care acţionează corespunzător pentru a-ţi îndrepta din nou atenţia asupra ţintei alese.

Şi asta-i tot! Acesta este primul tău exerciţiu. E destul de simplu. Dar în simplitatea lui stau şi frumuseţea, şi utilitatea lui: printr-un singur exerciţiu de bază, ne-am dat seama cum să facem două lucruri dificile care, cel mai probabil, ne puneau la încercare şi de care, în mare, nici nu eram conştienţi — să observăm când ne zboară mintea la altceva şi apoi să ne îndreptăm din nou atenţia asupra ţintei iniţiale. Aşa cum sper că ştii acum, să-ţi zboare mintea la altceva este un lucru constant şi comun şi nu există niciun motiv pentru care să-l combaţi — este doar natura minţii umane. Dacă eşti conştient, cu siguranţă mintea o să-ţi zboare la ceva. Dar legat de intervalul de timp pe care îl dedici acestui exerciţiu de conştientizare a respiraţiei, în care stai aşezat şi îţi îndrepţi atenţia în mod intenţionat asupra respiraţiei, facem ceva diferit atunci când ne zboară mintea la altceva: observăm şi ne îndreptăm atenţia înapoi spre ţinta iniţială.

Evenimentele din această secvenţă sunt următoarele:

concentrează-ţi atenţia;

menţine-ţi-o;

observă când îţi fuge la altceva;

îndreaptă-ți-o din nou asupra respirației.

Aceasta este ceea ce am putea numi „flotarea“ dintr-un exercițiu de respirație meditativă. Sper să înțelegi că, făcând acest lucru în mod repetat pe o perioadă de timp, nu doar că-ți vei putea controla atenția, dar ți-o vei și consolida exersându-ți-o iar și iar.

O întrebare importantă: cât de mult trebuie să exersez?

Ți-am spus mai devreme că „numărul magic“ este 12 — douăsprezece minute pe zi —, iar în ultimul capitol al acestei cărți, intitulat „Simte febra musculară“, vom vorbi mai mult despre „doza minimă“ necesară pentru a-ți schimba cu adevărat sistemul atențional. Dar, așa cum nu ai începe un antrenament fizic încercând să ridici din prima o greutate mai mare decât cea proprie, nu o să-ți începi antrenamentul mintal direct cu o sesiune lungă de meditație.

Îți recomand să începem cu pași mici. Încearcă mai întâi trei minute — pune-ți cronometrul pe telefon. Trei minute: atâta îți ia ca să fierbi apă sau ca să prăjești pâine. Mai puțin decât ți-ar lua să faci cel mai rapid duș. Am așteptat după lifturi cărora le-a luat și peste trei minute ca să ajungă.

Atenție: poate că trei minute par să treacă repede, dar, când ești novice în practica de meditație mindfulness, chiar și un minut sau două pot să pară o veșnicie. Probabil, va trebui să-ți îndrepți atenția asupra respirației de atâtea ori încât te vei întreba dacă vei reuși să duci ceva la capăt! Ține minte asta: vei deveni din ce în ce mai bun. Dacă te dedici practicii zilnice — începând doar cu trei minute pe zi — vei pune bazele pentru un regim de antrenare mintală cu un potențial transformator. Așa că începe cu pași mici, dar fii perseverent. Îți va fi mai ușor să-ți extinzi programul de antrenament odată ce ai alocat deja un timp pentru acesta pe parcursul zilei tale. Dacă vrei să continui cu practica mai mult de trei minute, bineînțeles, simte-te liber să o faci, dar să nu crezi că „trebuie“ să depășești limita de timp pe care ți-ai stabilit-o ca obiectiv de atins.

Acum, că ți-ai făcut o idee despre munca implicată în folosirea atenției, iată o ultimă directivă, dar foarte importantă, pe care să o ții minte mereu:

Nu jongla cu mai multe sarcini!

Când era în clasa a V-a, Leo a început să fie deranjat atunci când observa cum oamenii aflați la volan își scoteau telefoanele în timp ce treceau pe lângă mașina noastră. Fiind un copil curios, deștept, interesat de o mulțime de lucruri, inclusiv de ceea ce lucram în laborator, cu siguranță știa mai multe despre neuroștiință și atenție decât un copil obișnuit de zece ani. Și-a dat seama că, încercarea de a face două lucruri deodată, fiecare dintre acestea necesitând un anumit nivel de concentrare (să vorbești, să conduci), urma să aibă anumite consecințe. Așa că a decis să testeze acest lucru.

Ca proiect științific pentru școală, a efectuat următorul experiment: a chemat niște prieteni acasă și au jucat jocuri video cu întreceri între mașini pe consola noastră Xbox 360 din camera de oaspeți. I-a sunat din camera alăturată și a deschis o conversație, în timp ce erau pe speaker, punându-le tot felul de întrebări. N-a fost nicio surpriză ce-a descoperit: copiii care au vorbit la telefon au obținut scoruri mai proaste la joc decât cei care care nu au fost sunați.

Recunosc — acesta este un proiect științific potrivit pentru clasa a V-a. Dar, așa cum s-a dovedit, studiile științifice susțin descoperirea puștiului! Multitaskingul — sau mai precis trecerea de la o sarcină la alta[18] — este îngrozitor pentru performanța, precizia și dispoziția noastră. Leo a fost încântat, dar indignat deopotrivă: de ce era legal să vorbești la telefon în timp ce conduceai? În apărarea lui, multe state au acum legi stricte care interzic folosirea manuală a telefonului și trimiterea sau primirea de mesaje în timpul condusului — dar realitatea este că, ținând cont de ceea ce știm despre atenție, legile nu sunt suficiente. Când încercăm să facem două lucruri deodată care necesită atenție deopotrivă, e cu adevărat greu să-l faci bine pe oricare dintre ele. Nu contează dacă ții telefonul în mână sau nu. Atenția tot îți este solicitată, chiar dacă vorbești fără să ții mâna pe telefon și fără să trimiți mesaje scrise, ci audio.

Gândește-te în felul acesta: ai doar o lanternă. Nu două. Nu trei. Iar lanterna ta poate să lumineze doar câte un lucru pe rând. (Ca să fie clar: vorbesc despre sarcini care îți solicită atenția în mod activ, nu mă refer la sarcini „procedurale“, de exemplu, să mergi, ceea ce nu-ți solicită atenția în același mod.) Când încerci să îndeplinești deodată mai multe sarcini pentru care ai nevoie de atenție concentrată, practic ceea ce faci este să-ți miști lanterna de la un lucru la altul, pe

urmă înapoi și tot așa… ai înțeles ideea. De ce e o problemă să faci asta? Iar astfel ajungem din nou la discuția noastră despre biasare.

Când alegi o sarcină și te apuci de ea — fie că trebuie să scrii o înștiințare legală, să planifici bugetul, să-ți supraveghezi copilul când merge pe bicicletă pe trotuar, să lucrezi la dezvoltarea unei aplicații pe care o construiești, orice — atenția ta calibrează procesarea informației la acea sarcină specifică. Ceea ce înseamnă că: tot ceea ce face creierul tău este în serviciul acelei sarcini și își aliniază întreaga activitate cu acel țel. În laborator, pot să-ți arăt asta când te pun să identifici puncte (apasă tasta de spațiu dacă vezi un punct roșu) sau litere (apasă tasta de spațiu dacă vezi litera „T“) cât de repede poți. Dacă nu ți se arată decât puncte în mod repetat, vei fi cu adevărat rapid și precis în identificarea punctelor roșii. La fel și cu litera „T“. Dar, dacă îți unesc cele două sarcini, așa încât trebuie să te ocupi de sarcina cu punctele pentru mai puțin de un minut și apoi să treci la cea cu literele, să te întorci la cea cu punctele și tot așa, în mod repetat, viteza și precizia ta vor fi grav afectate. Iar asta se întâmplă din cauză că atenția ta trebuie să se „recalibreze“ după fiecare trecere de la o sarcină la alta.

În viața reală, bineînțeles, nu avem de-a face chiar cu puncte și litere. Trecem de la scrierea unui e-mail la preluarea unui apel; de la preluarea unui apel la a discuta cu o persoană care a intrat în încăpere și a început să vorbească; de la pregătirea acelei întâlniri la adăugarea unor lucruri de făcut în calendar și așa mai departe. Iar recalibrarea pentru rezolvarea unei noi sarcini necesită timp și energie. Mereu va exista o desincronizare.

Pentru a înțelege ce înseamnă acest lucru pentru cogniția ta, imaginează-ți un apartament tip garsonieră. Există doar o singură cameră. De fiecare dată când vrei să folosești camera, trebuie să schimbi complet mobilierul. Vrei să dormi? Pune-ți un pat și o noptieră. Vrei să organizezi o petrecere? Înlocuiește dormitorul cu canapele și măsuțe de cafea. Trebuie să gătești? Scoate totul afară și pune un aragaz, un blat și aparate electrocasnice și veselă. Sună epuizant? Așa și este! La fel se întâmplă și cu cogniția ta când treci de la o sarcină la alta.

Într-o zi în care vei pendula foarte mult între sarcini, vei începe să te integrezi tot mai puțin în oricare dintre stările atenției tale. Camera aceea de oaspeți va arăta… dezordonată. Bucătăria ta nu va mai avea aragazul băgat în priză. Vei deveni tot mai lent, mai predispus greșelilor și epuizat din punct de vedere emoțional. Ceea ce vei simți va fi oboseală mintală. Și dacă te aducem în laborator, vei descoperi că nu ești doar lent, ci, mai grav, că mintea îți zboară

departe. Ca totul să fie şi mai rău, această hoinăreală a minţii va presupune o pendulare şi mai mare între sarcini, iar şi iar, ca să revii la sarcina-ţintă. Ceea ce înseamnă că lucrurile se vor derula şi mai lent decât atât. Erorile se înmulţesc. Şi ai o dispoziţie din ce în ce mai proastă.

Soluţia? Ei bine, o soluţie constă în a începe să faci exerciţiile de mindfulness, care te vor ajuta în orice moment în care faptul că mintea ţi-a fugit la altceva va deveni o problemă. Dar ţine minte şi asta: ocupă-te de câte o sarcină în parte pe cât posibil.[19] Renunţă la ideea că multitaskingul este ceva impresionant, dezirabil şi superior. Şi când pare inevitabilă pendularea între sarcini — aşa cum se întâmplă uneori în viaţa reală! — dă-ţi seama că vei fi mai lent. Că vei avea nevoie de o clipă ca să te reconectezi. Dacă îţi iei timpul necesar, accepţi şi facilitezi „desincronizarea de recalibrare“ în cazul pendulării între sarcini, vei putea să fii la fel de bine mai rapid şi mai eficient pe termen lung. Îţi vor scăpa mai puţine lucruri, vei face mai puţine greşeli şi vei fi mai fericit (după cum sugerează studiile ştiinţifice!).[20]

Pe când dr. Donna Shalala era rector al Universităţii din Miami, îmi amintesc că am intrat în biroul ei pentru o întâlnire — sunt sigură că era una dintre multele întâlniri pe care le avea în ziua aceea. Era foarte absorbită de scrierea unui e-mail când am ajuns. Nici măcar nu şi-a ridicat privirea. În timp ce stăteam în picioare aşteptând, ea a continuat să tasteze, concentrarea părând să-i fie neperturbată. Probabil, totul a durat doar un minut, dar am simţit că a fost mult mai mult. Apoi şi-a închis laptopul, a făcut o scurtă pauză înainte să se uite în sus şi să-mi ofere ceea ce părea să fie întreaga ei atenţie. Trebuie să recunosc, diferenţa a fost palpabilă. A stabilit tonul întregii întâlniri — şi nu cred că a ratat vreun cuvânt din ceea ce am zis.

Câţiva ani mai târziu, am avut onoarea de a vorbi cu un general cu trei stele pensionat care nu doar că lucrase cu mulţi dintre conducătorii militari seniori, dar devenise şi consultant pentru aceştia după ce se pensionase. L-am întrebat ce trăsătură comună observase la aceşti oameni de un succes incredibil. Mi-a spus că un singur lucru ieşea în evidenţă. Îl numise „leadership transformator“. Din ceea ce observase el, nu existau „rămăşiţe“ de la ultimul eveniment, ultima întâlnire sau adunare care să se regăsească în următoarele. Liderul putea să schimbe complet direcţia, cu atenţia deplină, sută la sută.

Morala poveştii este următoarea: ocupă-te de câte o sarcină pe rând atunci când poţi, acceptă că există o desincronizare atunci când treci de la o sarcină la alta şi

fă tot ce-ți stă în putință ca să reduci aceste efecte. Alocă-ți timp astfel încât să nu încerci să procesezi sarcini anterioare și apoi îndreaptă-ți toată atenția asupra sarcinii noi. Bineînțeles, ca să fii în stare să faci acest lucru, trebuie să devii din ce în ce mai conștient de ce se întâmplă în momentul de față, inclusiv spre ce îți este îndreptată atenția.

În final, dă-ți seama că, deși faci toate acestea și nu sari în nici o zi peste exercițiile de conștientizare a respirației…

Tot nu vei ajunge să ai o atenție perfectă, neclintită

În introducerea acestei cărți, am comparat menținerea atenției pentru o perioadă lungă de timp cu solicitarea de a ridica o greutate uriașă. Nu ar fi rezonabil din partea ta să te aștepți să ai anduranța și masa musculară necesare ca să ridici greutatea aceea fără niciun antrenament fizic. Însă cumva se pare că ne așteptăm să fim în stare să dăm dovadă de rezistență mintală fără niciun antrenament mintal riguros. Rămân la părerea mea — deși e, de fapt, incompletă.

Ceea ce ne învață atenția automată este faptul că atenția ne va fi distrasă de la sarcina pe care o avem de rezolvat — și nu prea avem ce face ca să schimbăm asta. Și după ce am observat cum ne fuge mintea la altceva, știm că, deși nu există o abatere externă care să ne tragă spre ea, mințile noastre vor căuta una în mod periodic. Când te surprinzi că nu te mai gândești la sarcina pe care o ai de rezolvat, nu înseamnă că acesta este un eșec sau un motiv pentru a renunța la antrenarea atenției — creierul nostru a fost construit să facă asta! Chiar și cu antrenament, nu ne putem aștepta să ne menținem concentrarea așa cum am ține o greutate pentru o anumită perioadă de timp. În schimb, vreau să te imaginezi cum driblezi cu o minge de baschet:

Mingea se îndepărtează de mâna ta și revine.

Atenția ți se îndepărtează de la sarcina de rezolvat și apoi revine.

De fiecare dată când mingea se îndepărtează de mâna ta, asta este fie o oportunitate (te reconectezi la sarcina ta, știind că ești tot în punctul în care vrei să fii), fie o vulnerabilitate (pierzi mingea, apoi depui efort și energie cognitivă ca să o redobândești). Cu cât faci mai des exercițiile de mindfulness, cu atât devii mai bun la „driblat“. Din ce în ce mai des, mingea se va întoarce la tine, în loc să se îndepărteze. Dar trebuie să continui să driblezi! Exact ca în baschet, nu există o altă cale de a funcționa eficient. Dacă vrei să fii, să spunem Steph Curry al abilităților atenționale, nu poți să alergi cu mingea în mână de-a lungul sălii. Trebuie să driblezi fără efort în timp ce unii dintre cei mai buni atleți de pe planetă încearcă să-ți fure mingea — ești exact unde îți dorești să fii.

Fac exerciții de mindfulness aproape în fiecare zi de foarte multă vreme. Ajunsă în acest punct, apreciez și accept faptul că în unele zile o să fiu mai distrasă decât în altele și acest lucru este în regulă. Dar la început, când tocmai mă apucasem de asta, îmi amintesc cum mă chinuisem pe parcursul unei sesiuni deloc reușite și mă simțeam învinsă. Gândurile îmi zburau în atât de multe direcții, încât simțeam că regresam, că era din ce în ce mai rău. Așa că am discutat cu un coleg care conducea clinica de meditație dintr-un centru medical important. El practica meditația de mai bine de treizeci de ani. Din toate punctele de vedere, era un expert în practica meditației. L-am întrebat cât de mult putea să-și mențină concentrarea ca să am o idee despre ce obiectiv aș fi putut să-mi propun. Mă gândeam că, după treizeci de ani, trebuia să fie o perioadă uluitor de mare — zece minute? Mai mult?

„Hmm“, a făcut el. „Cât de mult mi-am putut menține atenția fără să-mi zboare la altceva? Cred că vreo șapte secunde.“

Șapte secunde? Am fost șocată. Dar mi-am amintit repede unul dintre cele mai importante principii ale practicii mindfulness: ideea nu stă în faptul de a nu fi niciodată distras. Nu e posibil așa ceva. Scopul, mai degrabă, este să fii în stare să-ți dai seama la ce ești atent în orice clipă pentru ca, atunci când ești distras, să poți să-ți îndrepți atenția ușor și în mod corespunzător înapoi unde trebuie să fie.

Există și un alt motiv vital pentru care antrenarea atenției este atât de importantă. Determină ce ajunge în memoria ta de lucru, acea arie mintală dinamică ce-ți permite să păstrezi temporar informația pe care trebuie să o folosești pentru ceea

ce faci. Gândește-te în felul acesta: de fiecare dată când te gândești la ceva — îți amintești ceva, cauți o soluție pentru o problemă, analizezi o idee, îți pregătești un argument pe care vrei să-l susții în timp ce altcineva vorbește, vizualizezi ceva —, îți folosești memoria de lucru ca să faci asta. Avem nevoie de memoria de lucru pentru aproape tot ceea ce facem. În același timp, ea este afectată de aceleași forțe care îți reduc și atenția — stres, amenințare și proastă dispoziție. Iar la originea erorilor făcute de memoria de lucru se află unul dintre cele mai dăunătoare obiceiuri ale minții: călătoria mintală în timp.

---

* Un nod marin este echivalent cu o milă marină pe oră. (N.t.)

Capitolul 5

Rămâi în modul Play

Aştept un telefon de la jurnalist premiat cu Pulitzer. A scris articole şi cărţi despre distragere şi atenţie şi mi-a cerut să-i acord un interviu. La ora stabilită, îmi vibrează telefonul. Primesc un mesaj de la el: „Putem să vorbim în zece minute?“

Îi scriu înapoi: „Sigur“, şi aştept.

Zece minute mai târziu, mă sună şi începe să-şi ceară scuze.

„A fost o zi îngrozitoare“, zice el. „Am…“

Şi apoi nimic. Tăcere. În mod clar, nu poate vorbi. Pot să-mi dau seama că mintea lui a dat eroare — ca să folosesc un termen tehnic. Ca atunci când ţi se blochează calculatorul şi apare acel cerculeţ care se învârte. Vorbesc cu un bărbat care a câştigat un Pulitzer pentru felul în care ştie să-şi aleagă cuvintele şi acum nu e în stare să articuleze un singur cuvânt.

Trage adânc aer în piept şi mă întreabă dacă e în regulă să luăm o pauză de treizeci de secunde ca să respire liniştit. Sunt de acord din nou. Trec cele treizeci de secunde. Dar acum are o altă solicitare.

„Pot să-mi notez câteva gânduri?“, vrea el să ştie.

Până începem interviul, în cele din urmă, simt o urmă de iritare faţă de tot acest preambul pe care ar fi putut să-l facă de unul singur, înainte de a mă suna. Odată ce începem, acum că avem mai puţin timp la dispoziţie, intru direct în subiectul memoriei de lucru[1], deoarece este esenţial pentru a înţelege atenţia şi a şti cum să o antrenezi ca să funcţioneze mai bine.

Memoria de lucru, aşa cum am discutat, este o arie cognitivă dinamică pe care o foloseşti în fiecare moment din zi. Nu te lăsa distras de cuvântul memorie: nu se referă doar la stocarea informaţiei. Reprezintă un spaţiu temporar — proiectat de evoluţie şi din necesitate.

„Mereu am considerat că memoria de lucru este propria tablă de scris a minții“, îi explic jurnalistului când poate vorbi în cele din urmă. „Dar e o tablă pe care ceea ce scrii dispare. Iar scrisul dispare destul de repede. De îndată ce începi să scrii ceva acolo, scrisul începe deja să se șteargă.“

Am explicat ce efect are atenția asupra memoriei de lucru: „lanterna“ atenției selectează informații esențiale din mediul extern sau intern, care apoi ajung în memoria de lucru. Ca atunci când scrii pe o tablă, poți să schițezi idei, să te gândești la concepte, să iei decizii, să observi tipare, să notezi ceva ce vrei să spui… și altele. Însă, spre deosebire de o tablă de scris din viața reală, aceasta este diferită: cerneala rămâne pe tablă doar pentru câteva secunde.

Câteva secunde înseamnă destul de puțin. Este în regulă, ba chiar de ajutor, dacă treci repede de la un lucru la altul. Dar cum păstrezi lucruri importante scrise pe tabla ta dacă ai nevoie mai mult timp de ele? Simplu: acorzi atenție în continuare la ce e scris acolo.

Când îndrepți lumina atenției tale spre ceea ce conține memoria de lucru, informațiile respective sunt aduse din nou în atenție.[2] Ca și cum ai urmări cerneala în timp ce se șterge iar și iar. Nu mai acorda atenție — adică îndreaptă-ți atenția spre altă țintă. Cerneala dispare și în locul ei începe să fie „scris“ altceva.

Pentru că memoria de lucru este profund interconectată cu atenția, este predispusă acelorași forțe care afectează atenția — amenințare, proastă dispoziție și stres. La acestea se adaugă alți factori dăunători cum ar fi lipsa de somn și tulburări psihice precum depresia, anxietata, ADHD și sindromul de stres posttraumatic. Sub aceste presiuni, capacitatea critică nu funcționează atât de bine. Tabla ta începe să se umple rapid, pe măsură ce-ți fuge mintea la diverse lucruri, fiind atrasă de informații care umplu spațiul acela, fără să-ți mai rămână loc să treci ceea ce vrei cu adevărat să faci. În timp ce-i explic toate acestea jurnalistului, mă întrerupe brusc.

„Exact asta s-a întâmplat când te-am sunat!“, mi-a zis el. „Tocmai încheiasem un alt apel. Treceam de la un proiect la altul. Nu voiam să te las să aștepți. Dar «tabla» mea era complet plină — nu mai era loc să procesez nimic.“

Mi-a spus că trebuia „să-și limpezească mintea“, o frază comună pe care probabil cu toții am folosit-o la un moment dat. Dar, de fapt, nu există nicio

modalitate de a-ți „limpezi“ mintea — nu poți să ștergi tabla și să o păstrezi așa. E imposibil. În clipa în care cerneala de pe un cuvânt se șterge, acel cuvânt este înlocuit de un altul.

Întrebarea este… ce se șterge?

Ce conține tabla ta?

Să facem o evaluare rapidă a tablei tale. Nu ai nevoie decât de un pix, de o foaie și de această carte.

Iată sarcina ta. Gândește-te la un loc pe care îl vizitezi în mod regulat — o brutărie, locul tău de muncă, școala copilului tău — care e la aproape un sfert de oră de casa ta. Păstrează-l în minte. Acum vreau să retrăiești drumul pe care îl parcurgi de la ușa ta până la destinație și să numeri de câte ori a trebuit să revii asupra lui după ce mintea ți-a zburat la altceva. Nu contează dacă mergi pe jos, te duci cu mașina, autobuzul, metroul, cu ce vrei tu — doar încearcă să numeri cât de precis poți de câte ori îți zboară mintea la altceva. Dacă ai pierdut numărătoarea, nu-i nicio problemă, ia-o de la capăt.

Dacă ești distrat, când se întâmplă acest lucru, ia-ți pauză un minut ca să notezi ce anume ți-a atras atenția. Dacă ți-a vibrat telefonul pentru că ai primit un mesaj, un e-mail sau o notificare de pe Twitter, scrie telefon. Dacă ți-a apărut un gând despre o întâlnire pe care urmează să o ai, un gând care te-a agitat, scrie întâlnire. Dacă te trezești gândindu-te la același lucru care te-a distras de mai multe ori, notează repetiția. Poate că ai mai avut gânduri despre locul spre care te îndrepți (în mintea ta). Încearcă să fii cât de precis poți în numărătoarea pe care o faci, notând de asemenea ce te-a împiedicat să faci asta. Nu te grăbi și nu sări peste anumite lucruri — în mod ideal, vrem să aduni cât mai multe informații.

Ține minte că distragerile pot fi un lucru bun. Nu trebuie să fie ceva negativ ca să se califice drept hoinăreală a minții. Gândul poate să-ți zboare înapoi la ceva plăcut care s-a întâmplat în această dimineață (străinul care stătea la coadă în fața mea mi-a plătit cafeaua; ce gest drăguț!) sau la ceva ce abia aștepți (sosirea weekendului prelungit!). Indiferent de categorie — gânduri pozitive sau

negative, productive sau neproductive — pur și simplu notează-le.

Această activitate este similară cu cea mintală pe care te-am rugat să o faci în introducere — să numeri de câte ori ți-a zburat atenția de la pagina pe care o citeai. În acest caz, nu observi doar frecvența distragerilor, ci și ce anume te distrage.

Acum să analizăm. La ce ai descoperit că te gândești frecvent? Citindu-ți lista, poate vei observa că anumite subiecte apar în mod repetat. Poate că ai visat la un prânz delicios pe care urmează să-l iei sau te-ai tot gândit la un comentariu deplasat pe care l-ai făcut la o întâlnire weekendul trecut, de care ți-e încă rușine. Nu știu. Dar pot să pun pariu că majoritatea lucrurilor din tabelul tău — dacă nu chiar toate — nu sunt, de fapt, distrageri externe, ca de exemplu, un apel telefonic sau o bătaie în ușă. Dacă eşti precum cei mai mulţi dintre noi, principala vinovată pentru toate aceste distrageri este chiar propria ta minte.

Tindem să credem că distragerile sunt externe — vibratul telefonului, sunetul notificării că ai primit un e-mail, soneria de la intrare, vocea unui coleg care-ți întrerupe șirul gândurilor. Mult mai des, cele mai irezistibile distrageri sunt generate intern. În capitolul anterior, am vorbit despre cum să-ți găsești concentrarea într-o lume plină de distrageri, ceea ce înseamnă să observi când ți-a fugit atenția și să ți-o îndrepți rapid și cu grijă înapoi spre ceea ce vrei. Este un prim pas esențial în antrenarea atenției tale. Dar, când vei începe să-ți antrenezi atenția, vei observa că, deși reușești să elimini posibilele surse externe de distragere (închizându-ți telefonul, luând o pauză de la verificarea Inboxului, încuindu-te într-o cameră în care să fie liniște — orice e nevoie!), mereu apare ceva: o grijă, un regret, o dorință, un plan.

De unde Dumnezeu vin toate aceste gânduri? Și de ce apar spontan în memoria noastră de lucru, când vrem să folosim spațiul acela pentru altceva?

De unde vin gândurile care ne distrag?

Cu aproape douăzeci de ani în urmă, cei care lucram în domeniul neuroștiinței cercetam un mister: o tehnologie nouă și importantă — tehnica de imagistică

prin rezonanță magnetică funcțională (fMRI) — tocmai fusese inventată și un tipar nou și ciudat al activității cerebrale era vizualizat pentru prima dată. Nu se potrivea cu rețelele neuronale pe care le cunoșteam deja — deci ce era? Întrebarea a persistat ani la rând.

Cercetătorii în neuroștiință erau încântați de această nouă tehnologie. Puteam să vedem semnale corelate cu activitatea cerebrală în timp ce un cercetător-voluntar tot făcea lucruri în aparatul de scanare și puteam să urmărim exact unde avea loc acțiunea. Ceea ce voiam să facem cel mai urgent era să adunăm informații despre zonele cerebrale activate în timpul sarcinilor care solicitau atenția. Cu alte cuvinte: care părți din creier se „aprindeau“ când acordai atenție în anumite feluri și ce ne spuneau aceste lucruri despre modul în care funcționa sistemul atențional? Ca să facem asta, trebuia să putem compara ce se întâmpla când creierul „lucra“ și când „se odihnea“.

Mai întâi, am studiat creierul în timp ce făcea ceva care solicita atenția și memoria de lucru, ca de exemplu, următorul exercițiu: câtă vreme eşti în aparatul de scanare, te uiți la un ecran pe care apare câte un număr, iar pentru fiecare număr trebuie să răspunzi la această întrebare — „E același număr ca în urmă cu trei afișări? Sau nu?“. E un exercițiu greu! Dar ne oferă o imagine minunată despre modul în care funcționează memoria de lucru.

Apoi, am avut nevoie de o imagine a creierului când se odihnea pentru a le putea compara. „Doar relaxează-te“, am spus noi fiecărui participant la studiu. Niciun test, nicio sarcină, nimic de rezolvat care să-ți solicite atenția.

După cum ne-am așteptat, anumite regiuni cerebrale prefrontale au fost mult mai active când participanții au făcut exercițiul de mai sus.[3] Cu toate acestea, în studiu după studiu, ceva ciudat se tot întâmpla când participanții erau „în repaus“. Se activa o rețea neuronală diferită — o nouă combinație de zone activate în același timp. Zonele care aveau legătură cu memoria, planificarea și emoțiile se activau împreună. Nu mai văzusem asta înainte și nu am putut să identificăm imediat ce anume era. De ce se activau aceste zone în perioade de repaus? Păreau să fie legate, iar activitățile lor interconectate.

Am încercat să le dăm participanților instrucțiuni diferite, mai exacte, dar nu conta ceea ce făceau — când li se spunea să se odihnească, sesizam o zonă de activare specifică în zona centrală a creierului uman (șanțul median — gândește-te la partea din creier care ar fi acoperită de cutia craniană dacă ți-ai face cărare

în păr chiar pe mijloc). De fiecare dată când îi spuneam unui pacient să se relaxeze, această rețea neuronală misterioasă se activa.

Așa că am început să le punem oamenilor, când ieșeau din aparatul de scanare, următoarea întrebare: „La ce te-ai gândit în perioada de repaus?“

Răspunsurile lor:

„M-am gândit la masa de prânz.“

„M-am gândit la cât de incomod mă simțeam.“

„M-am gândit la o ceartă pe care am avut-o cu colegul de cameră în această dimineață.“

„M-am gândit că am nevoie de o tunsoare.“

Cu cât am întrebat mai mulți participanți, cu atât am început să observam mai des un tipar în răspunsurile lor: erau subiecte de natură personală. Cât erau în aparatul de scanare, oamenii nu se gândeau la pacea mondială sau la politică — ci se îndreptau către sine, reflectând la episoadele recente din viețile lor, făcându-și planuri, analizându-și propriile sentimente, gânduri și senzații.

Toate acestea i-au determinat pe unii cercetători să încerce ceva diferit. Le-au arătat participanților o serie de adjective cât erau în aparatul de scanare[4]: „înalt“, „amuzant“, „deștept“, „atrăgător“, „interesant“, „prietenos“, „trist“, „curajos“, „plăcut“. Instrucțiunile au fost următoarele: să evalueze cât de mult îl descria fiecare cuvânt pe Bill Clinton (care era președintele Statelor Unite la acea vreme) pe o scară de la „deloc“ la „destul de mult“. Apoi „evaluează cât de mult te caracterizează aceste cuvinte pe tine“. Și pac! Același lucru: exact aceeași

rețea neuronală neidentificată pe care o văzuserăm și înainte. De îndată ce participanții nu au fost întrebați despre președinte, ci despre ei înșiși, a apărut același tipar al zonelor din șanțul median.

Cercetătorii și-au dat seama de un lucru: poate că repausul nu însemnase niciodată „odihnă“. Când li se spusese să se odihnească, participanții s-au gândit automat la ei înșiși. Și așa a apărut un acronim nou, întrucâtva jucăuș, fiind folosit în glumă printre cercetătorii din domeniul neuroștiinței: gândirea rapidă și omniprezentă îndreptată asupra sinelui sau R.E.S.T.*

Acum oamenii de știință numesc această rețea neuronală care a fost cândva misterioasă „rețeaua pentru modul automat“[5] deoarece se crede că, de fapt, creierul intră automat în această stare când nu este ocupat cu sarcini care să solicite atenția (și, după cum vom vedea în curând, adeseori chiar și când este ocupat cu așa ceva). Odată ce am putut să izolăm și să identificăm rețeaua, am început să-i vedem amprenta în tot felul de situații. Când îți zboară mintea la alte lucruri, modul automat este activat. Când îndeplinești o sarcină și faci greșeli — ești din nou în modul automat. Mai multe laboratoare au testat acest lucru și l-au observat în mod constant: când oamenii înțelegeau întrebările, rețeaua pentru atenție era activată[6]; când înțelegeau greșit lucrurile, era în schimb activată rețeaua neuronală pentru modul automat.

Toate acestea ne spun că, atunci când îți zboară mintea la ceva, îți îndrepți atenția și memoria de lucru spre sine, se activează modul automat. Chiar și în absența acestor distrageri externe, creierul tău își va crea propriul conținut caracteristic despre tine însuți. Și aceste distrageri interne sunt la fel de „zgomotoase“ precum cele externe — gândurile încărcate emoțional pot să-ți capteze atenția la fel de tare ca atunci când te strigă cineva pe nume.[7]

S-ar putea ca asta să nu fie o problemă așa de mare atunci când nu ai nevoie de memoria de lucru pentru altceva — după cum am discutat în capitolul anterior, poate fi cu adevărat benefic să încurajezi gândirea spontană. Problema este că asta se întâmplă tot timpul. Și adeseori ai nevoie de memoria de lucru pentru altceva. Ai nevoie de ea pentru aproape orice.

Nu funcționezi fără memoria de lucru

Poți să înveți și să-ți amintești lucruri pentru că îți folosești memoria respectivă. Este un „portal“ spre un spațiu de depozitare cu o durată mai mare: trebuie să fii în stare să codezi informația — o experiență, o nouă informație și mult mai multe — într-o amintire pe termen lung. Și când vrei să „scoți“ ceva din memoria pe termen lung (să recuperezi informația), informația este „descărcată“ în memoria de lucru pentru a avea mai repede acces la ea și a o folosi.

Memoria de lucru este esențială pentru conexiune și comunicare.[8] Cu ajutorul acesteia, urmărești și analizezi intențiile altor oameni și păstrezi aceste informații în minte, ca să poți naviga prin dinamica relațiilor sociale, ca de exemplu, să aștepți să-ți vină rândul într-o conversație sau să-i asculți pe ceilalți, deși ai și tu ceva de spus.

O folosești și când simți emoții.[9] Când îți amintești de ceva care te bucură, te întristează sau te supără, îți folosești memoria de lucru. Practic, îți „umpli“ tabla de scris cu gânduri, sentimente și senzații asociate cu amintirea aceea în timp ce creezi o experiență emoțională completă și prosperă. Memoria de lucru este profund asociată cu abilitatea ta de a simți.

Funcționează și în sens invers: ai nevoie de memoria de lucru ca să reglezi emoții pe măsură ce apar. De exemplu, ești copleșit de un sentiment și trebuie să-ți păstrezi calmul. Ce faci? Analizezi problema, îți distragi atenția concentrându-te pe un alt subiect sau privești situația din altă perspectivă („Poate nu e așa de rău pe cât m-am gândit…“). Toate aceste tactici presupun folosirea memoriei de lucru.

Într-un studiu, participanții au trebuit să urmărească un film înfricoșător.[10] Singura problemă era că fuseseră instruiți să-și reprime orice manifestare a ceea ce simțeau în tot acest timp. Nu aveau voie să țipe, să plângă — nu era permisă nicio expresie facială. În mod separat, cercetătorii au testat capacitatea memoriei de lucru a fiecărui participant în parte, solicitându-le să rețină litere în timp ce rezolvau probleme simple de matematică. Apoi au căutat o legătură: exista o corespondență între faptul că reușeau să-și suprime exprimarea emoțiilor și capacitatea memoriei lor active?

Da. Oamenii care aveau o capacitate scăzută a memoriei de lucru exprimau mereu ceea ce simțeau. Nu erau în stare să controleze asta, deși era sarcina care

li se dăduse. În schimb, cei care aveau o capacitate a memoriei de lucru mai mare reușeau să-și moduleze mai bine reacțiile. Poate că-și folosiseră memoria de lucru ca să-și păstreze scopul în minte („Scopul meu acum este să nu reacționez") mai bine decât cei cu o capacitate mai scăzută a memoriei de lucru sau poate că reanalizaseră situația ca să-și schimbe reacția („Este doar un film, nu e real") — oricare ar fi fost tactica lor, era important că aveau capacitatea cognitivă de a o face.

În final, un aspect esențial, memoria de lucru joacă un rol în cazul fiecărei sarcini pe care vrei să o îndeplinești în fiecare zi, de la pregătirea prânzului până la analizarea unui gând. Din punct de vedere al neuroștiinței, în memoria de lucru „îți păstrezi scopurile".

Memoria de lucru este portalul către scopul tău!

Scopurile sunt stocate în memoria de lucru, de unde poți să le accesezi pentru a ți le putea îndeplini. Când spun „scop", mă refer la intenția și dorința deliberate de a avea rezultatul așteptat pentru fiecare dintre sarcinile de care te ocupi — pentru toate deciziile, planurile, gândurile, acțiunile și comportamentele de pe parcursul unei zile; practic, orice îți propui să faci. Să decizi că vrei să citești o carte, să faci cumpărături pentru cină, să te gândești la glumele tale preferate, să faci o prezentare, să înveți cum să folosești un nou dispozitiv, să aștepți să se elibereze traficul ca să poți traversa strada. Te bazezi pe memoria ta de lucru ca să-ți păstrezi scopurile, să le actualizezi, să renunți la ele pentru altele noi, făcând acest lucru în mod constant, clipă de clipă, trecând de la o sarcină la alta.

În timpul carantinei instituite din cauza pandemiei de COVID-19, am decis împreună cu soțul meu că trebuia să facem ceva interesant într-o seară. Când spun „interesant", mă refer la faptul că am hotărât să ne petrecem seara jucând cărți cu cei doi copii ai noștri.

Sophie, fiica noastră, ne-a rugat să jucăm un joc de cărți intitulat „Egyptian Slap"*. Regulile sunt următoarele: jucătorii își joacă repede câte o carte și, când apar secvențe specifice de cărți, lovești grămada și câștigi mâna respectivă de cărți. Secvențele pe care le cauți sunt acestea: un sandvici (8-2-8), trei de-un fel

(8-8-8), cronologic (7-8-9) şi aşa mai departe. Copiilor le-a plăcut jocul, în schimb eu şi Michael l-am cam detestat. Are atât de multe reguli. Şi trebuie să le ai constant la îndemână ca să câştigi. Trebuie să păstrezi toate aceste reguli în memoria de lucru şi să reacţionezi rapid când se iveşte momentul.

Surpriză, surpriză, copiii ne-au bătut măr. Nişte părinţi trecuţi de patruzeci de ani nu au putut face faţă perspicacităţii şi reflexelor copiilor lor. Copiii noştri, contrariaţi de cât de rău ne descurcam, au tot încercat să ne corecteze. „Nu, nu“, ziceau ei, „trebuie să loveşti cu palma cât de repede poţi.“

Drăguţii de ei, nu şi-au dat seama că problema nu era că noi nu înţelegeam regulile, ci faptul că lobii lor frontali, tineri, „zbârnâiau“[11], fiind în curs de actualizare a potenţialului lor complet, în timp ce ai noştri „regresau“, din nefericire. Dar era interesant — în timp ce jucam (şi pierdeam), mi-am dat seama că jocul acela era un exemplu perfect de sarcină îndeplinită de memoria de lucru: avem un ţel în minte şi apoi acţionăm pe baza acestuia. Aşa funcţionează memoria de lucru şi de aceea are un impact atât de profund asupra ta.

Memoria de lucru este partenerul esenţial al atenţiei: îţi permite să faci, de fapt, ceva cu informaţia asupra căreia îţi concentrezi atenţia. Dar, dacă îţi îndrepţi atenţia numai asupra unui conţinut care îţi sare în ochi şi te distrage, atunci asta va deveni o mare problemă când vine vorba să-ţi păstrezi un obiectiv în minte, darămite să-l mai şi îndeplineşti. De ce? Pentru că ai atât de mult „spaţiu“ la dispoziţie. Memoria ta de lucru are limitele ei, la fel ca o tablă de scris.

Memoria de lucru este limitată

În laborator realizăm în mod regulat experimente care încearcă să forţeze limitele superioare ale memoriei de lucru. Vrem să ştim următoarele: dacă memoria de lucru este atât de importantă pentru fiecare aspect al vieţii noastre, atunci cât de mult „spaţiu“ avem la dispoziţie în care să facem toate aceste lucruri importante?

Am invitat participanţii în laborator şi i-am pus să se uite la imaginea unei feţe. Am făcut-o să nu iasă în evidenţă — fără trăsături neobişnuite sau evidente care

ar face-o memorabilă. Apoi fața dispărea pentru trei secunde, înainte să fie înlocuită de o alta. Sarcina participanților era să compare mintal cele două fețe și să ne spună dacă erau aceleași sau diferite. Ușor, nu? Așa că am crescut apoi numărul de fețe pe care oamenii trebuiau să le țină minte de la două la trei, la patru, cinci, până la nouă.

E o modalitate de bază pentru a testa capacitatea memoriei de lucru de a reține informații: în timpul celor trei secunde când dispar acele prime fețe, participanții trebuie să le păstreze în memoria de lucru — adică să le tot „deseneze“ pe tabla aceea de scris. Și când încep să răspundă greșit, știm că au atins limita superioară a cât poate să încapă pe tabla lor de scris.

Deci câte fețe pot să țină minte oamenii înainte să ajungă la capacitatea maximă a memoriei lor de lucru? Fă o încercare. Cinci? Zece? Mai multe?

Răspunsul este trei.

De fiecare dată când am efectuat acest experiment în laborator, oamenii s-au descurcat mai prost cu mai multe fețe. După ce au trecut de trei fețe, performanța lor nu a fost mai bună decât în cazul în care ar fi dat un răspuns la întâmplare. S-au descurcat atât de prost, de parcă nici nu ar fi văzut fețele vreodată ca să poată face comparație între ele.

„Ei bine“, ai putea să spui, „e complicat să ții minte o față — sunt atât de multe detalii la trebuie să fii atent!“ Dar se pare că limita de lucruri care pot fi păstrate în memoria de lucru este de trei, patru, chiar și în cazul unor stimuli foarte simpli precum forme colorate. De ce? Ei bine, un posibil răspuns este faptul că fiecare lucru pe care îl păstrezi în memoria de lucru este asociat cu o frecvență unică — precum un post de radio. Și poți să deschizi trei sau patru posturi deodată și, cu toate acestea, să le distingi.[12] Dar, dacă încerci să treci de patru, încep să se amestece sau să devină „ambiguizate“.

Motivul pentru care numerele de telefon locale din Statele Unitele ale Americii au șapte cifre este, de fapt, direct corelat cu „dimensiunea“ memoriei de lucru: în 1956, un psiholog pe nume George Miller a publicat o lucrare despre memoria de lucru intitulată „The Magical Number Seven, Plus or Minus Two“[13]. El a descoperit că numărul șapte (plus sau minus doi) era limita optimă pentru memorarea unui șir de numere — era limita superioară a ceea ce majoritatea oamenilor puteau să memoreze cu ușurință sau pentru scurt timp, deoarece

timpul necesar pentru a rosti șapte numere în limba engleză este o „perioadă-tampon“ a memoriei de lucru auditive.[14] Chiar și câteva secunde în plus înseamnă că acele numere dispar deja din mintea ta prea repede ca să le mai poți forma. (Și dacă îți amintești cum erau telefoanele vechi cu rotiță, știi cât de important era acest lucru la vremea aceea!)

Poți să folosești câteva strategii care să te ajute, acum că știi că memoria ta de lucru este limitată. Să ne amintim, de exemplu, de jurnalistul care m-a sunat ca să mă intervieveze. Atunci când m-a întrebat dacă putea să-și noteze gândurile la începutul interviului nostru este un exemplu de „descărcare cognitivă“[15]. Aceasta este o tactică grozavă — este benefică pentru îndeplinirea unei sarcini. Și totuși nu abordează una dintre principalele noastre probleme: nu ne dăm seama mereu că suntem suprasolicitați. Nu suntem conștienți în orice clipă de tot ce se află pe tabla noastră de scris și nu ne dăm seama de acest lucru până nu ne confruntăm cu un eșec.

Când memoria de lucru eșuează

Prima poveste din acest caz este exemplul perfect al unui tip comun de eroare a memoriei de lucru: suprasolicitarea. Te străduiești atât de mult să faci față și îți împingi memoria de lucru dincolo de limitele sale. S-ar putea să experimentezi și opusul: să ai mintea complet goală.[16]

„Tocmai mi se întâmplă!“, te gândești tu când intri într-o încăpere și nu ai nicio idee ce cauți acolo. Sau când îți vine rândul să vorbești după ce ai stat cu mâna ridicată în clasă sau la vreo ședință și îți dai seama că, deși în urmă cu câteva momente, aveai în minte un discurs excelent, scris complet, acum nu mai e decât o pagină goală. De ce se întâmplă asta? Domeniul neuroștiinței sugerează câteva explicații. Una dintre ele este că nu suntem conștienți atunci când ne zboară mintea la altceva. Atenția este distrasă, concentrarea ne dispare și ne întoarcem la o tablă de scris „goală“. O altă ipoteză este că se produce „o încetare subită“ a activității neurologice în cazul informațiilor de care încercăm să ne agățăm[17]: se desfășoară o întreagă simfonie a activității cerebrale, iar apoi totul se oprește în același timp. Ai impresia că era ceva acolo, dar acum nu mai e.

Și în cele din urmă: distragerea.

Ai învățat până acum cât de influenți pot fi factorii de distragere a atenției. Orice iese în evidență sau creează zgomot (în sens literal sau metaforic) îți va capta atenţia în mod cert, fie că e vorba de mediul extern (când oftezi, scoţi sunete sau ai alte senzații) sau de „peisajul mintal“ (gânduri, amintiri, emoții). Una dintre ramificațiile acestui aspect este că, odată ce lucrul acela „zgomotos“ ajunge în memoria ta de lucru, poate să fie transcris peste ceea ce încerci să ții minte. Rezultatul este următorul: orice conținut anterior în curs de păstrare (îi menții activă urma ca să-l poți folosi) sau codificare (îl „scrii“ în memoria pe termen lung) este perturbat. Această formă de perturbare subliniază din nou cât de profund interconectate sunt memoria de lucru și atenția.

Memoria de lucru și cele trei subsisteme ale atenției

Memoria de lucru și atenția sunt precum doi parteneri de dans: trebuie să lucreze perfect împreună ca să îndeplinească orice obiectiv, fie acesta mic sau mare. Indiferent că este vorba de un joc de cărți în timpul unei carantine sau de o criză majoră în viață, mecanismul este același — și acestea sunt principalele puncte slabe:

Lanternacodifică informația și o păstrează în memoria de lucru, „urmărind-o“ pe tabla de scris ca să o mențină și mai mult acolo.

— Principalul punct slab: cade în capcană și își schimbă direcția

Când atenția îți este captată în mod automat de ceva strident, acest nou conținut care pare mai interesant (pentru atenția ta) este transcris peste ceea ce încercai să ții minte. Atenția voluntară începe apoi să urmărească acest conținut nou. Informația anterioară este pierdută pe vecie, fără nicio urmă.

Reflectorulîți oferă acces la tabla de scris pentru a putea îndeplini un obiectiv urgent. Aflat sub un nivel ridicat de amenințare sau de stres, sistemul tău de alertă blochează accesul temporar la memoria de lucru ca să se asigure că sistemele responsabile de acțiune prioritizează comportamente de supraviețuire (luptă, fugi sau stai pe loc) în fața altor obiective și planuri.

— Principalul punct slab: blochează calea de acces

Sistemul de alertă poate fi declanșat de senzația de amenințare, chiar și atunci când nu există un pericol real. Astfel, este tăiat temporar accesul la memoria de lucru și este afectată orice funcție care se bazează pe asta (ca de exemplu, memoria pe termen lung, conexiunea socială și reglarea emoțiilor).[18]

Jonglerulîți păstrează obiectivele curente pe tabla de scris și le actualizează pe măsură ce se schimbă circumstanțele.

— Principalul punct slab: scapă mingea

Când ești suprasolicitat, ai mintea complet goală și ești distras, toate acestea îl fac pe jongler să deraieze, ceea ce duce la pierderea din vedere a obiectivelor și la comportamente neadecvate. Jonglerul scapă mingea.

Fiecare punct dintre cele de mai sus reprezintă o oportunitate pentru ca dansul acela strâns dintre memoria de lucru și atenție fie să decurgă lin și fluent în favoarea obiectivelor noastre, fie să ne dea peste cap: să treacă un lucru greșit pe tabla de scris, să blocheze informații importante, să perturbe îndeplinirea unui

obiectiv.

Când ne confruntăm cu erori din partea memoriei de lucru — fie că sunt mici sau mari —, acestea se pot aduna pe parcursul unei zile, al unei săptămâni și poate chiar pe parcursul unei vieți întregi și ne pot face să ne îndepărtăm mult de unde anume ne dorim să ajungem și de cine anume ne dorim să fim.

„Deci“, întrebi tu, „ce putem face în privința asta?“

Organizarea tablei de scris (mintale)

În 2013, laboratorul nostru a colaborat în cadrul unui studiu realizat la scară largă[19] cu profesori din mediul preuniversitar de pe tot cuprinsul Statelor Unite și al Canadei pentru a vedea dacă practicarea meditației ar avea vreun impact asupra performanței cognitive și a epuizării, o îngrijorare specifică în cazul personalului din învățământ. Programul consta într-un curs de meditație de opt săptămâni predat de un instructor calificat. Pe lângă faptul că trebuiau să participe la curs, cei înscriși trebuiau să facă exerciții de meditație între cursuri, primite ca temă. Toți profesorii au fost supuși unui experiment clasic pentru a le putea indexa capacitatea memoriei de lucru: să-și amintească o secvență scurtă de litere, să zicem M Z B. Li s-a cerut să rezolve o simplă problemă de matematică. Am adăugat o altă literă în secvența respectivă, apoi le-am dat un alt calcul de făcut; apoi am adăugat o altă literă, o altă problemă de rezolvat. Voiam să știm următorul lucru: cât de lungă putea să fie secvența de litere ca să și-o poată aminti cu exactitate înainte ca memoria lor de lucru să înceapă să-și reducă astfel capacitatea și să se deterioreze complet, în timp ce-și mențineau abilitatea de a o oferi răspunsuri corecte la probleme de matematică?

Apoi, jumătate din grup a participat la un curs de meditație de opt săptămâni, în timp ce restul au așteptat să le vină rândul pentru a urma cursul. (Aceasta este o modalitate importantă de a controla un potențial factor de perturbare a studiului: motivația care diferă. În locul unui grup de control căruia nu i se oferea acces la cursul respectiv sau pur și simplu nu manifesta niciun interes față de acest curs, un grup de control, care era pe lista de așteptare, avea — cel puțin în teorie — un nivel similar de motivație și dedicare în timpul sesiunilor de testare, pentru că, în

cele din urmă, avea să beneficieze de curs.) Când am testat din nou ambele grupuri după ce primul dintre acestea a terminat cursul, am descoperit că, la cei care urmaseră cursul de meditație de opt săptămâni, memoria de lucru funcționa mai bine decât în cazul celorlalți care așteptau să parcurgă respectivul curs.

Aceste rezultate interesante ne-au condus la următoarea întrebare arzătoare: cum anume îmbunătățea memoria de lucru această practică a meditației? Instinctul îmi spunea că ajuta la organizarea tablei de scris mintale.

Colegii de la Universitatea din California, Santa Barbara, aveau aceeași bănuială, pe care au testat-o printr-un experiment bine gândit.[20] Le-au dat celor patruzeci și opt de studenți participanți la studiu să rezolve aceeași sarcină ce viza memoria de lucru la care îi supuseserăm pe profesori și pe soldații pe care îi studiaserăm în West Palm Beach cu ani în urmă, dar au făcut o modificare importantă. După ce s-a terminat experimentul, i-au rugat pe participanți să spună cât de des le zburase mintea la altceva — în timpul experimentului, se gândiseră des la altceva în afară de sarcina de lucru sau nu atât de des?

După studiul despre memoria de lucru, jumătate dintre aceștia au fost invitați la un curs de meditație de două săptămâni, iar cealaltă jumătate a participat la un curs de nutriție ca „program comparativ“. Cercetătorii au descoperit că doar practicarea meditației îmbunătățea memoria de lucru în cazul acelor studenți și că le era de mare ajutor celor cărora le zbura mult mintea la alte lucruri înainte de acest program. Acest studiu punea, de asemenea, o întrebare rațională: faptul că memoria de lucru funcționa mai bine și nu le mai zbura mintea atât de des la alte lucruri îi ajuta pe studenți la îndeplinirea sarcinilor academice? Răspunsul: da! Studenții care au avut parte de exercițiile de meditație au obținut în medie rezultate mai bune decât șaizeci la sută dintre participanți la secțiunea de înțelegere a textului din cadrul evaluării GRE*, un test important pentru înscrierea la universitate.

Hai să recapitulăm și să punem totul cap la cap: în cazul grupurilor supuse la niveluri ridicate de stres, așa cum profesorii se confruntă cu sindromul burnout, stresul reprezintă kriptonita pentru atenție — călătoria mintală în timp este unul dintre principalii factori responsabili de acest lucru. În loc să poți să-ți mențiii concentrarea acolo unde ai nevoie de ea, fie ești „în reluare“ (te tot gândești și regreți anumite lucruri), fie ești „pe repede-înainte“ (te gândești la ce e mai rău sau te îngrijorezi adesea din cauza a ceva ce ți-ai imaginat și care poate nu o să se întâmple niciodată). Memoria de lucru (tabla ta mintală de scris) se bazează

pe aceeași lanternă a atenției pentru a-și coda și a-și actualiza informațiile. Dar, în cazul în care călătoria mintală în timp corelată cu stresul deturnează atenţia, atunci memoria de lucru se va umple de informații irelevante. Orice proces care se bazează pe memoria de lucru va fi afectat deopotrivă. Iar asta înseamnă că, așadar, capacitatea de înțelegere, gândirea, capacitatea de a lua decizii, de a trăi și de a-ți regla emoțiile sunt compromise.

Pe scurt:

CĂLĂTORIA MINTALĂ ÎN TIMP, DETERMINATĂ DE STRES, NE ÎNDEPĂRTEAZĂ LANTERNA ATENȚIEI DE EXPERIENȚA MOMENTULUI PREZENT ŞI NE ÎNCARCĂ ŞI MAI MULT TABLA MINTALĂ DE SCRIS.

Când este concentrată asupra momentului prezent, atenția poate să codifice și să actualizeze conținutul memoriei de lucru cu informații relevante pentru sarcina pe care o îndeplinim în acea clipă. Memoria de lucru poate să îndeplinească astfel cu succes solicitările sarcinii din momentul prezent. Cu alte cuvinte:

PRACTICAREA MEDITAȚIEI AJUTĂ LA ORGANIZAREA TABLEI MINTALE DE SCRIS, ASTFEL ÎNCÂT MEMORIA DE LUCRU SĂ FUNCȚIONEZE MAI BINE.

Bucla judecății

Într-o seară de vineri, după o săptămână foarte lungă de cursuri, întâlniri, termene-limită, i-am zis soţului meu, Michael, că nu mai eram în stare să iau și alte decizii. Așa că l-am întrebat dacă puteam să-i pasez lui toate deciziile legate

de planurile noastre de a ne petrece seara, dar am avut o singură condiție. Solicitarea: să facem ceva amuzant prin care să ne împărtășim lucruri și să ne distrăm. Condiția: „eu nu mă ridic de pe canapea“.

M-a anunțat că aveam să ne uităm la un serial numit „Lucifer“. E un serial despre diavol, care, plictisit de Iad, se mută în Los Angeles (unde altundeva?) ca să-și cumpere un club de noapte. (Îmi dau ochii peste cap în semn de protest, dar el apasă butonul play. „Mi-ai zis să iau decizii!“, mi-a amintit el. Prea bine!) Lucifer face echipă cu un polițist și se dedică misiunii de a pedepsi oamenii care aleg să-și folosească libertatea ca să facă lucruri rele. Și ce se întâmplă cu aceștia după ce mor? Ai ghicit — sunt trimiși în Iad. Iar apoi serialul începe să-și prezinte propria versiune asupra Iadului: practic, Lucifer îi pune pe oameni în circumstanțe în care trebuie să-și retrăiască cel mai mare regret al lor — aceeași buclă în timp, iar și iar. „Ha! Asta înseamnă să reflectezi!“, m-am gândit eu.

Ruminația este una dintre cele mai puternice forme de călătorie mintală în timp.[21] Presupune să te gândești la același lucru iar și iar. Când ruminăm asupra unui lucru, suntem prinși într-o buclă: revedem evenimentele și ne dorim ca acestea să se fi petrecut diferit; uneori, ne imaginăm moduri alternative în care ar fi putut să se întâmple sau ne amintim cum s-au desfășurat în realitate, ajungând să revedem acele evenimente iar și iar. De asemenea, ruminăm și atunci când ne gândim la ce e mai rău: ne imaginăm cum ar putea să se desfășoare evenimentele în viitor, îngrijorându-ne din cauza variatelor scenarii care nici n-ar putea să se concretizeze vreodată. Aceste bucle mintale sunt magnetice — se transformă în stări conflictuale și ne este foarte greu să ne îndreptăm atenția în altă parte. Când reușim să facem asta, tindem să revenim asupra subiectului imediat ce e posibil.

A fost cumva amuzant pentru mine să descopăr că ruminația este atât de îngrozitoare încât cineva a făcut un întreg serial despre asta, că e iadul pe pământ.

Călătoria mintală în timp ne reduce capacitatea memoriei de lucru de a face ceea ce este necesar pentru a îndeplini solicitările momentului prezent. Și pentru că scriem și rescriem întruna în minte tot felul de lucruri, indiferent de subiectul asupra căruia ne-am blocat, nu mai avem loc de nimic altceva. Nu avem capacitatea necesară fie pentru cogniție, fie pentru reglarea emoțiilor. În această situație, te-ai putea trezi că iei o decizie proastă sau că te răstești la copiii tăi. Nivelul de stres crește, buna dispoziție dispare. Stresul autodeterminat ne afectează atenția, fiindu-ne și mai greu să rezistăm în fața a ceea ce eu numesc

„bucla judecății“.

Indiferent de ceea ce conține memoria noastră de lucru, în ea se află, de fapt, informații despre experiența noastră conștientă clipă de clipă, informații care sunt scoase în evidență și escortate acolo de atenția noastră. Să spunem că memoria ta de lucru este concentrată asupra îndeplinirii obiectivelor pe care ți le-ai stabilit, fiind „ocupată“ și activată de informații care sunt în concordanță deopotrivă cu ceea ce vrei să faci și cu ceea ce faci de fapt, ca în cazul unei sarcini venite din mediul extern. Ești concentrat, implicat, alert. Observi totul, de la detalii senzoriale la contextul mai amplu al experienței tale — toate „informațiile“ despre împrejurimi și mediul imediat de care ai nevoie ca să-ți duci la îndeplinire sarcina și care îți sunt disponibile.

În caz contrar, dacă există altceva pe tabla ta de scris, atunci acel lucru devine experiența în momentul respectiv. Ești predispus să pierzi intenția și scopul activității de care te-ai apucat inițial. Ca să folosesc un exemplu apropiat și drag mie: dacă stai pe canapea cu copilul tău, citiți o carte împreună, dar tu te tot gândești la o problemă legată de serviciu, eşti practic la muncă, în loc să fii alături de copilul tău pe canapea. Poți chiar să trăiești decuplarea perceptivă, când atenția îți este atât de concentrată asupra conținutului de pe tabla ta de scris încât nici măcar nu ești în stare să procesezi informații senzoriale din jur. (Apropo, așa ne trezim într-o situație în care, deși citim o carte de o sută de ori, tot nu știm ce este acela un wump.)

Iată cât de puternic este acest efect: dacă păstrezi ceva în memoria de lucru, resursele de calcul ale creierului sunt redirecționate pentru a deservi acele informații. Acesta este ceea ce numim efectul de biasare al memoriei de lucru. Într-un experiment, am urmărit să descoperim cum influențează asta memoria de lucru. Cât de „mult“ influențează ceea ce percepi?

Am realizat un experiment similar cu cel pe care l-am descris mai devreme, cel care ne-a arătat care sunt limitele superioare ale memoriei de lucru. Dar, de data aceasta, le-am pus participanților și o cască cu electrozi în timp ce făceau experimentul și le-am prezentat doar o față pe care trebuiau să o rețină.[22] Ce am descoperit? Când păstrezi imaginea unei fețe în memoria de lucru, în timpul celor trei secunde în care nu apare nicio față pe ecran, neuronii responsabili de procesarea informațiilor legate de fața respectivă rămân activi. Cum de știm asta? În timpul acestei pauze, le-am prezentat o mică imagine gri „de probă“ — un soi de picătură fără formă — pe care am obținut-o după ce am mutat

întâmplător pixelii din imaginea feței. Am fost surprinși să vedem o valoare mai mare a N170 (impulsurile generate de creier ca reacție la vederea feței) în cazul acestor imagini de probă atunci când participanții își aminteau fețe decât atunci când își aminteau orice altceva (de exemplu, peisaje).

Să o luăm pe rând. De ce era aceasta o descoperire surprinzătoare pentru noi? Ei bine, ne spunea că memoria de lucru are aceeași predispoziție de a trece de la general la particular precum sistemul atențional: tot ce face creierul tău acum devine calibrat la ceea ce este pe tabla ta de scris. Nu e doar ceea ce pare, ca și cum ai experimenta lucrurile la care te gândești în loc de ceea ce e chiar în fața ta. E ceva la nivel neuronal, exact asta se întâmplă. Creierul tău percepe o față în mod intern, chiar dacă ochii tăi privesc o pată gri.

Deci: dacă stai pe canapea și citești despre wumpi, conduci pe un pod lung din Florida sau stai în boxa juraților în timp ce un avocat al apărării își ține pledoaria finală, iar gândurile îți sunt în altă parte, atunci, din ce știe creierul tău, ești în altă parte.

Acum vreau să vorbesc puțin despre un aspect important. Tot ce am discutat până acum despre memoria ta de lucru — caracterul său temporar, susceptibilitatea sa la amenințare și stres și modul în care este deturnată atunci când îți zboară mintea la altceva —, toate acestea par o litanie de lucruri cu conotație negativă. Ca și cum memoria de lucru este programată doar pentru eșec. Pe de altă parte, îți spun cât de importantă este pentru a putea îndeplini tot ceea ce vrei. Deci, cum așa? Dacă aceasta este o capacitate mintală atât de importantă, atunci de ce Mama Natură ne-a dat un instrument atât de defectuos, predispus la erori? De ce sunt atât de multe buguri în acest software?

E un feature, nu un bug

Răspunsul meu? Nu este un bug. Este un feature. Fiecare dintre aceste erori aparente are un scop. Hai să aruncăm o privire.

Cerneala care dispare

Dacă această cerneală care se șterge rapid este o problemă atât de mare, atunci de ce nu am evoluat astfel încât să „dispunem“ de o cerneală care să rămână imprimată mai mult timp? Să fie mai persistentă?

Imaginează-ți cum ar fi dacă tabla ta de scris nu s-ar șterge automat la câteva secunde. Fiecare gând trecător, orice ți-a atras atenția, orice mică intruziune sau distragere ar rămâne în mintea ta. Iar orice lucru folositor s-ar transforma într-o povară. Ai uita să te concentrezi asupra obiectivelor sau asupra rezolvării problemelor — ai fi copleșit de greutatea și stagnarea oricărui conținut mintal care ar apărea. Ți-ar fi greu să diferențiezi între ce e important și ce nu, din moment ce informațiile ar rămâne pur și simplu în mintea ta conștientă pentru cât de mult timp ai avea nevoie de ele. Memoria ta de lucru a trebuit să evolueze ca să fie temporară. Creierul tău este nevoit să scape în mod automat de informații într-un ritm rapid, constant, astfel încât să existe flexibilitate și libertate de alegere când continui să te concentrezi pe ceva anume și să-ți menții concentrarea.

Vulnerabilitatea memoriei de lucru

Dar de ce memoria mea de lucru este atât de predispusă la distrageri?

Să ne întoarcem la asistentul nostru de mare ajutor, strămoșul nostru de demult, ca să ne lămurească în această privință. Să ni-l imaginăm în pădure. El are un obiectiv în minte, păstrat în memoria de lucru: să găsească mâncare. Caută frunzele roșii ale unui tip anume de fructe de pădure care cresc în zona respectivă — toate funcțiile lui mintale sunt acum calibrate ca să îndeplinească acel obiectiv. În timp ce caută culoarea roșie, neuronii săi responsabili de procesarea culorii se activează și sunt în stare de alertă. Și apoi observă o mișcare în copaci. Tigrul. Memoria de lucru renunță la obiectivul anterior cât de repede poate el să pocnească din degete și apare o comandă nouă: nu mișca.

Încă avem nevoie de această trăsătură — deși ne poate crea probleme când interpretăm greșit amenințarea sau ne-o imaginăm. Trebuie să fim în stare să acționăm rapid fără nici cea mai mică întârziere. Iar această trăsătură ne permite

să facem această schimbare crucială care uneori ne salvează viața.

Capacitatea

Dar de ce suntem atât de limitați? De ce ne putem aminti doar trei lucruri în loc de trei sute?

Ca să fiu sinceră, încă investigăm acest aspect și cel mai probabil dinamicile cerebrale bazate pe frecvență ne vor oferi un răspuns. O explicație ar putea fi aceasta: chiar dacă ai putea să-ți amintești un milion de lucruri, un motiv bun pentru care ai memorie activă, precum atenția, constă în faptul că trebuie să fii în stare să acționezi și, cu toate acestea, ai doar două mâini și două picioare.

Aceste caracteristici ale memoriei de lucru au evoluat așa încât să nu ne amintim totul și astfel n-am mai reacționat la solicitări de schimbare. I-au ajutat pe strămoșii noștri cu mii de ani în urmă și continuă să o facă și în cazul nostru în ziua de azi, chiar și în lumea noastră în care nu ne mai pândește vreun tigru. Problema e că aceste trăsături selectate de evoluție vin cu dezavantajele lor. Partea bună e că descoperim repede, prin tot mai multe studii care sugerează că practicarea meditației poate să ajute. Cu antrenament, putem să avem în continuare o minte ascuțită — chiar și cu aceste tendințe.

Dacă vrei să redobândești controlul asupra tablei tale de scris, apasă butonul play

Înainte credeam că meditația presupunea să apeși butonul de pauză, ceea ce mereu mi s-a părut nefiresc sau idealist. Viața nu are un buton de pauză — de ce să ne prefacem că are? Dar, când vorbim despre stabilizarea atenției și dezvoltarea unei minți ascuțite, ceea ce căutăm, de fapt, este un buton play. Trebuie să încetăm să mai folosim butoanele de derulat înainte sau înapoi și să rămânem pe modul play, să trăim fiecare notă din cântecul vieții noastre și să înțelegem ce se întâmplă în jurul nostru.

În capitolul anterior, ai încercat primul exercițiu de bază, „Găsește-ți concentrarea“. Acum vom încerca să găsim o variantă a acestei practici care să ne ajute să ieșim din bucla judecății. Acest lucru funcționează pentru că trebuie să te oprești din drumul tău, parcurs iar și iar, spre aceste bucle reflexive ca să analizezi și să clasifici informațiile din mintea ta atunci când îți zboară gândul la altceva. Apoi, după ce ai clasificat aceste gânduri, te întorci la momentul prezent. Când îți zboară mintea la altceva și rămâi prins într-o astfel de buclă a ruminației (lucru care li se întâmplă și celor mai buni dintre noi), începi să recunoști ceea ce se petrece — și pe măsură ce exersezi mai mult, vei recunoaște mai repede acest lucru. Nu mai derulezi în minte o ceartă cu un prieten pentru a zecea oară înainte să observi că ți-ai folosit tabla de scris pentru altceva în timp ce încercai să-ți asculți colegii care vorbeau cu tine. Pe măsură ce te antrenezi să monitorizezi ceea ce se întâmplă în momentul prezent, vei fi din ce în ce mai puțin predispus să traversezi momente lungi, neproductive și fără legătură cu sarcina ta de lucru în care să călătorești în timp în mintea ta. Vei putea să recunoști mai bine momentele în care mintea îți fuge la altceva și te vei întreba: ce informații sunt în memoria mea de lucru acum și îmi sunt de folos pentru ceea ce am nevoie chiar acum? Sau cel mai indicat ar fi să revin la momentul prezent? Dacă da, atunci îndreaptă-ți din nou atenția asupra a ceea ce vezi în jurul tău, asupra a ceea ce auzi și asupra a ceea ce ți se cere în clipa de față.

Aceasta este o altă „versiune“ a practicilor clasice al căror scop este să cultive concentrarea intensă. Se dezvoltă pe baza exercițiului „Găsește-ți concentrarea“ și va fi o pregătire minunată pentru una dintre cele mai avansate practici care vor fi prezentate mai târziu în această carte, pentru care va trebui să-ți dezvolți abilitatea de a-ți observa și a-ți monitoriza mintea, ceea ce începe cu observarea propriilor gânduri.

Exercițiu suplimentar: monitorizează-ți tabla de scris

1. Repetă pașii anteriori. Începem la fel cum am făcut în cazul activității de bază „Găsește-ți concentrarea“ de la pagina 155: te așezi pe un scaun, într-o poziție confortabilă, dar stai drept, îți lași mâinile în poală și închizi ochii sau îi ții întredeschiși (ca să limitezi distragerea vizuală). Alege din nou senzații care au legătură cu modul în care respiri. Amintește-ți de metafora

atenției, văzută ca o lanternă, al cărei fascicul de lumină este îndreptat spre senzațiile fizice pe care ai ales să te concentrezi. Când atenția îți fuge spre altceva…

2. Observă spre ce este îndreptată. Acesta este un pas nou! În primul exercițiu, te-am rugat să observi dacă atenția ți-a fost distrasă și, dacă s-a întâmplat asta, să ți-o îndrepți din nou spre modul în care respiri. De data aceasta, vreau să faci o pauză pentru o clipă și să observi spre ce anume îți este îndreptată atenția acum.

3. Clasifică distragerea. Identifică ce tip de distragere a apărut pe tabla ta de scris. E un gând, o emoție sau o senzație? Un gând poate fi o îngrijorare, o amintire, o idee, ceva ce ți-ai adus aminte să faci, ceva de pe lista ta cu lucruri de făcut. O emoție poate fi un sentiment de frustrare, un imbold de a încheia exercițiul și de a face altceva, un acces de bucurie, un grad mai mare de stres. O senzație este ceva ce se petrece fizic în corpul tău: o mâncărime, febră musculară. Observă că te doare spatele de la stat, fii atent la ceva ce ai auzit, ai mirosit, ai atins sau ai văzut (de exemplu, când se trântește o ușă, cum îți sare pisica în brațe, când se aprinde vreo lumină).

4. Fă o evaluare rapidă. Observă dacă începi să te afunzi într-o prăpastie în timp ce analizezi distragerea respectivă, dacă te întrebi de ce te gândești tocmai la acest subiect sau dacă revii automat la obiceiuri care nu-ți sunt de ajutor, precum să te învinuiești că te-ai lăsat distras. Scopul tău acum nu este să răspunzi la aceste întrebări sau să-ți ții morală. Acum e momentul să observi ce se află pe tabla ta de scris, dar nu pui în aplicare. Încearcă doar să clasifici informațiile cât de bine poți în aceste trei categorii: gânduri, emoții, senzații. Și apoi…

5. Treci mai departe. Revino la momentul prezent, concentrează-te din nou asupra respirației, după ce ai clasificat totul. Dacă este o experiență intensă, se poate repeta — atunci trebuie să o clasifici din nou.

6. Repetă. De fiecare dată când observi că mintea îți fuge la altceva, clasifică acea informație (dacă e un gând, o emoție sau o senzație) și apoi concentrează-te din nou asupra respirației.

Un aspect important: nu sugerez sub nicio formă că informațiile de pe tabla ta de scris ar trebui să corespundă mereu cu cele legate de sarcina pe care o ai de îndeplinit. Ca de exemplu, sofismul de a avea „o concentrare perfectă, neîntreruptă“ — acest lucru nu este nici posibil, nici de dorit. Nu-i nimic rău în existența și a altor informații pe tabla ta de scris, pe lângă ceea ce se află fix sub nasul tău. Nu e nici rău, nu e nici bine — pur și simplu, așa funcționează creierul uman. Se întâmplă. Apar gânduri spontane. Ne folosim memoria de lucru ca să rezolvăm ceva ce nu are legătură cu momentul prezent — să deslușim o problemă logistică, să ne dăm seama ce credem despre ceva anume, să ne facem un plan sau să luăm o decizie. Există o mulțime de situații în care este absolut indicat ca pe tabla de scris să avem informații despre trecut sau despre viitor — și în acele clipe, momentul prezent este îmbogățit de informațiile la care ne oferă acces această călătorie în timp.

Dacă gândirea spontană nu-ți afectează performanța, atunci poate că nu reprezintă o problemă. Poate fi un moment potrivit să-ți oferi puțină libertate și să-ți lași mintea să pună orice vrea pe tabla ta de scris. (De fapt, ceea ce-ți „aruncă“ mintea ta eliberată din „lesă“ poate să te ajute destul de mult — vom vorbi despre asta puțin mai târziu.) Dar poate fi la fel de bine un moment în care să ai nevoie de memoria de lucru pentru o solicitare curentă. Și aceasta nu poate fi doar legată de performanțele de la locul de muncă — există tot felul de motive pentru care nu vrei să fii deconectat de mediul tău, ca de exemplu, să păstrezi legătura cu ceilalți, să vrei să înveți, să ai siguranță personală și multe altele. Așa că întreabă-te:

Dacă sunt distras, există vreo consecință?

Dacă ratez acest moment, este important pentru mine?

Să-ți gestionezi memoria de lucru, așa cum îți gestionezi atenția, nu înseamnă să fii sută la sută prezent în sută la sută din timp. Ideea nu este să fii concentrat doar asupra momentului prezent — nu poți și nici nu recomand acest lucru! Însă ceea ce poți să faci este să devii conștient de ceea ce se întâmplă. Aceasta este superputerea care îți permite să intervii.

Puterea de a ști ce se află pe tabla ta de scris

În serialul TV „Lucifer“ (la care am continuat să mă uit în cele din urmă), s-a dezvăluit mai târziu că Lucifer mai avea un ultim as în mânecă. Toți oamenii care erau „blocați“ în Iad nu erau, de fapt, blocați. Toate ușile erau descuiate. Puteau alege să plece oricând. Pur și simplu, nu o făceau deoarece presupuneau că nu puteau.

În cele din urmă, să ai o memorie de lucru puternică nu înseamnă să o folosești mereu pentru a-ți îndeplini scopurile și planurile în orice clipă; sau să trăiești mereu în momentul prezent — nu este nici realist, nici de dorit. Ci, în schimb, înseamnă să devii conștient de ceea ce se află, de fapt, în memoria ta de lucru. Înseamnă să recunoști și să elimini orice interferență (precum o călătorie mintală în timp) când există ceva de care trebuie să te ocupi. Poate însemna chiar și să te bucuri de un duș răcoritor de dimineață. În laborator, am descoperit că oamenii care au rezultate mai bune sunt mai dispuși să renunțe la distrageri. Pot permite cernelii să se șteargă când e momentul potrivit să se întâmple acest lucru, luând această decizie în mod selectiv[23]: „N-o să mai rescriu asta“.

Noua știință a atenției ne-a ajutat să înțelegem mai bine cum să recăpătăm acest spațiu de lucru cognitiv esențial. Am înțeles de mult timp care sunt conexiunile dintre memoria de lucru și atenție și dintre memoria de lucru și memoria pe termen lung. Acum descoperim că memoria de lucru este mult mai mult decât doar o „celulă de depozitare“ a informației.

Ceea ce se află în memoria de lucru — după cum vom vedea în următoarele capitole — îți constrânge memoria, gândirea sau acțiunile. Așa că primul aspect

esențial la care trebuie să lucrăm constă în a-ți îndrepta lanterna atenției spre tabla mintală de scris pentru a vedea ce se află scris pe ea. Acesta este un mod complet nou de a folosi „fasciculul de lumină“ al atenției noastre, dar începem să ne dăm seama că este esențial pentru a ne dezvolta capacitățile cognitive de care avem nevoie pentru a prospera în lumea de azi.

Cu toate acestea, nu poți pur și simplu să „decizi“ să fii conștient de ceea ce se află pe tabla ta de scris clipă de clipă — ca în cazul oricărui tip de antrenament, trebuie să-ți dezvolți acea capacitate. Acesta este motivul pentru care, la un moment dat în cercetarea mea, a trebuit să continui să explorez practica meditației chiar și când am întâmpinat rezistență la orice pas.

„O să-ți compromiți cariera“

Studiul realizat pe pușcașii marini de la baza situată în West Palm Beach ne-a arătat că, prin practicarea meditației și angajamentul de a face exerciții zilnic, oamenii aflați în condiții de stres ridicat și pe termen lung puteau într-adevăr să-și păstreze atenția și memoria de lucru intacte și să aibă reziliență cognitivă. Puteau fi antrenați să-și protejeze atenția și memoria de lucru de factorii de stres perturbatori din jurul lor. Era un studiu promițător, dar cu un eșantion mic — prea mic. Aveam nevoie de un grup de participanți mai mare și de un experiment mai cizelat. Voiam să aflu mai multe despre ce tip de antrenament mintal funcționa cel mai bine și care era nivelul necesar pentru a face o diferență reală în cazul cuiva care opera în condiții de stres ridicat.

Din punct de vedere profesional, am fost avertizată să nu urmăresc această direcție de cercetare. Meditația era un punct mort, mi-au zis colegii mei. Era prea frivolă. Nu era suficient de riguroasă. Dacă îmi mențineam această direcție, m-au atenționat ei, aveam să-mi compromit cariera.

Dar noi am scris oricum un proiect pentru obținerea de granturi. Și am primit finanțare: două milioane de dolari pentru a efectua cel mai mare studiu bazat pe un program de meditație realizat la scară largă vreodată în cadrul armatei Statelor Unite. Am fost extaziată. Poate că îmi compromiteam cariera, dar măcar o făceam cu toată implicarea.

Exista totuși o singură problemă: nimeni din armată nu avea să accepte studiul. Am încercat în toate părțile, dar toate ușile la care am bătut au rămas închise. Se părea că ceream prea mult: ceream să ni se acord timp — mult timp. Studiul avea și o componentă care presupunea măsurarea impulsurilor electrice cerebrale și doar pregătirea cadrului pentru instalarea căștii cu electrozi lua o oră! Și ceream să ne acorde din timpul lor tocmai în cea mai groaznică perioadă posibilă: perioada dinainte de detașare, când soldații se antrenau pentru unele dintre cele mai intense situații, cu cele mai mari mize pe care aveau să le trăiască vreodată. Dar tocmai de aceea aveam nevoie de ei — în intervalul acela de stres ridicat în care trebuiau să funcționeze cel mai bine și apoi să continue astfel în timpul detașării. „Nu“, zicea toată lumea. „Nu, nu, nu.“

Și apoi, după un an întreg de solicitări, un „da“.

Acel „da“ a venit de la Walt Piatt, generalul-locotenent cu care ne-am întâlnit în Introducere. La vremea aceea (cu mai mult de zece ani în urmă) era colonel, coordonând o brigadă a armatei Statelor Unite, cu sediul în Hawaii, care se afla între misiuni de detașare în Irak. După ce am luat avionul împreună cu echipa mea ca să ne întâlnim cu el și să discutăm despre studiu, am fost anunțată de către secundul lui că urma să avem o prezentare scurtă și la obiect, pentru că timpul său era extrem de limitat. Am intrat în încăpere pregătită să văd militarul tipic — profesionist, rigid și ferm, care nu avea timp de pierdut.

În schimb, primul lucru pe care l-a făcut a fost să ne ducă în „sala de comemorare“, unde erau trecuți toți membrii armatei care nu supraviețuiseră. Ne-am plimbat încet prin încăpere, uitându-ne la numele și la ghetele celor căzuți la datorie. El a vorbit despre provocările vieții în armată cu care se confruntau înaintea și în timpul detașării, dar și după aceea. Ne-a arătat fotografii cu prietenii pe care i-a pierdut, inclusiv prieteni irakieni. Mi-a spus că, atunci când s-a uitat peste materialele noastre care prezentau studiul, s-a gândit la ceva ce soția lui, Cynthia, îi spunea mereu: „Nu pleca în misiune înainte de a fi detașat“. De-a lungul multiplelor lui detașări, aceasta observase că, înainte de a pleca fizic la un război în capătul celălalt al lumii, el era deja acolo mintal. M-am gândit imediat la numeroasele moduri în care mulți dintre noi „plecăm în misiune înainte de a fi detașați“, petrecând atât de mult timp ca să planificăm și să ne imaginăm următorul lucru, încât ratăm ceea ce se întâmplă în acest moment în viața noastră. M-am gândit la mine, cu puțin timp în urmă în cursul acelei săptămâni: deși stăteam în tribună la meciul de fotbal al fiului meu, eram deja cu gândul la întâlnirea de la facultate din ziua următoare. Abia dacă îmi

aminteam ceva despre acel meci. (Încă mi se întâmplă asta.)

În timp ce conduceam înapoi spre hotel, am derulat experiența în minte — nu fusese deloc așa cum mă așteptasem. Decizia colonelului de a mă duce prima dată în sala de comemorare era grăitoare. Mi-am dat seama că în sanscrită cuvântul pentru mindfulness este smriti, care se traduce prin „cel care să fie amintit“.

Atunci când rămânem în modul play — când ne umplem tabla de scris cu ceea ce se întâmplă în momentul prezent — avem o șansă mult mai mare să codificăm acel moment într-o amintire pe termen lung. Cu toții vrem să ținem minte mai bine. Oare meditația poate să ne ajute să apăsăm butonul de înregistrare?

Da. Dar să apeși butonul de înregistrare nu este atât de simplu pe cât pare.

---

* În orig., Rapid Ever-present Self-related Thinking sau REST — joc de cuvinte; în engleză, rest înseamnă „odihnă“, „repaus“. (N.t.)

* În traducere liberă, „palma egipteană“, explicând tehnica de joc — joc de cărți american similar cu „Război“, în care, la final, câștigă cel care are pachetul întreg de cărți. (N.t.)

* Graduate Record Exam — test standard de cunoaștere a limbii engleze, solicitat în Statele Unite, în țările anglofone fiind similar cu teste precum Cambridge, TOEFL, IELTS. Sistemul de calculare a notei este însă diferit, astfel că scorul obținut în puncte este transformat în procente, raportat la numărul total de participanți. (N.t.)

Capitolul 6

Apasă butonul de înregistrare

Din clipa în care Richard s-a alăturat sesiunii noastre de antrenament, mi-am putut da seama că era sceptic. Era un fost soldat cu normă întreagă, blând, dar ferm, care acum lucra pentru un centru de cercetare al armatei. A rămas în spate, tăcut și reținut. Era în mod cert politicos. Dar am putut să o văd în ochii lui — nu era deloc implicat în sesiunea respectivă.

Acesta era un program de antrenare a instructorilor pe care îl coordonam alături de colegul meu Scott Rogers. Richard fusese trimis de șefii lui pentru a învăța cum să predea un program de meditație contingentelor militare. Slujba lui de la Biroul de Cercetare a Tranziției din cadrul Institutului de Cercetare al Armatei „Walter Reed“ consta în a integra noile cercetări științifice (ca ale noastre, referitoare la beneficii aduse atenției de practicarea meditației) în programe de antrenament pe care armata Statelor Unite putea să le ofere soldaților. Dar avea îndoieli serioase. Era profund îngrijorat de faptul că meditația avea să fie în contradicție cu credințele lui religioase. Pentru el, creștinismul era piatra de temelie a vieții și a credințelor sale și își făcea griji din cauza ordinelor primite de la angajatorul său de a antrena alți soldați în practicarea meditației și de a învăța cum să o facă el în primul rând. Va putea să-și îndeplinească obligațiile de serviciu?

În acea primă dimineață în care s-a alăturat sesiunii noastre, a zis că era îngrijorat. „Îmi pusesem în minte asta: «O să găsesc o soluție».“

Dar, pe măsură ce am trecut prin materialul de lucru, rezistența lui a început să scadă. Nu era nimic religios acolo. Misiunea programului de meditație și motivele pentru care funcționa, crescând capacitatea de atenție, îmbunătățind memoria de lucru și dispoziția, toate acestea aveau mult sens pentru el. Chiar rezona cu el mesajul că soldații adesea nu erau în stare să facă față solicitărilor de moment din cauza grijilor pe care le aveau. „Asta chiar ar putea să fie de ajutor“, a început el să se gândească. Apoi a început să se întrebe: când se ruga — o practică plină de însemnătate pentru el — era acolo mintal? Participa la rugăciune? Când era cu copiii lui, care creșteau repede, chiar era acolo cu ei? Copiii lui adolescenți încercau mereu să împărtășească amintiri cu el: „A fost

atât de amuzant când…“, „Tată, îți amintești atunci când…?“ „Oh, vai, nu-mi amintesc deloc“, se gândea el.

Mereu spunea despre sine: „Am o memorie îngrozitoare“. Dar acum se întreba — oare chiar avea o memorie îngrozitoare sau explicația era, de fapt, alta? De fiecare dată când copiii lui încercau să stabilească o legătură cu el pe baza unei experiențe împărtășite, simțea o împunsătură de vinovăție.

„Mi-am dat seama că nu puteam să împărtășesc acele amintiri cu ei fiindcă nu trăiam momentul în primul rând. Eram în alt loc mereu.“

Deși fusese prezent fizic la aceste evenimente (avea fotografii ca să o demonstreze), de fapt nu le trăise cu adevărat. Fiind ocupat, sub presiune și motivat, simțea că mereu atenția îi era îndreptată spre altceva, indiferent ce făcea, indiferent cu cine era.

„Nu eram acolo“, spunea el acum, „așa că nu-mi amintesc.“

Memoria poate fi înșelătoare. Presupunem că ne vom aminti mult mai multe decât o facem. Apoi ne confruntăm cu un moment precum cel pe care l-a trăit Richard cu copiii săi și ne întrebăm cât de mult ne trăim viața pe deplin. Ce nu am reușit să înregistrăm? Momente importante cu cei dragi, cunoștințe esențiale — sau mai mult? S-ar putea să faci o greșeală pentru că nu-ți vei aminti ceva ce știi exact atunci când ai nevoie; ai o senzație de frustrare, de enervare, de genul „Ar trebui să știu asta“. Vrei să asculți sau să-ți amintești o ședință importantă sau un moment drag petrecut cu familia ta; în schimb, te tot gândești la un incident regretabil din trecut, ceva ce se află deja în memoria ta pe termen lung și pe care ai prefera să-l uiți.

E ușor să te întrebi dacă e ceva în neregulă cu memoria ta — de ce experiențele pe care le ai și ceea ce înveți par să se șteargă în loc să se sedimenteze în memoria ta pe termen lung. Și totuși, pentru fiecare dintre aceste exemple — de ce anumite experiențe rămân întipărite și altele nu, de ce îți amintești anumite cunoștințe doar în unele momente în care ai nevoie de ele, iar în altele nu — există o explicație. Și probabil nu are prea mult de-a face cu memoria ta. Adeseori, ceea ce credem că este o problemă de memorie este, de fapt, una de atenție.

Înregistrezi?

Ia telefonul pentru o clipă. Deschide galeria de fotografii și du-te la ultimul lucru pe care l-ai fotografiat. Poate fi orice — poate ceva important (un concert cu prietenii tăi) sau ceva mai puțin important (o fotografie cu pisica ta pe canapea). În timp ce te uiți la fotografiile pe care le-ai făcut, pune-ți următoarele întrebări:

Ce-ți amintești? Încearcă să-ți amintești detaliile senzoriale pe care le-ai simțit, precum gustul mâncării, mirosul din aer — orice nu este surprins în acea fotografie.

Ce-ți spune? Despre ce vorbeați?

Cum te simțeai?

Și în cele din urmă: ce-ți lipsește? Dacă ai putea să te întorci în timp în acel moment, spre ce ți-ai îndrepta atenția întâi ca să „umpli“ spațiile goale?

Acum când am deschis galeria de pe telefon și m-am uitat la fotografii, primul eveniment care mi-a atras atenția a fost ultima cină în familie pe care am luat-o înainte ca Leo să plece la facultate — acum era mare și se pregătea să plece în lume, așa că am vrut să ne adunăm toți patru pentru a lua o ultimă cină specială împreună. Uitându-mă la fotografie, mi-am amintit cum am încercat să găsesc unghiul potrivit pentru ca toată lumea să zâmbească și să se uite la cameră. Dar nu-mi amintesc despre ce am discutat sau prea multe despre cina respectivă.

Dacă nu ești genul care să facă poze, atunci uită-te prin mesajele tale — ai trimis recent cuiva vreo captură de ecran sau vreun articol? Îți amintești de ce? Îți amintești despre ce era vorba? Sau contextul și conținutul au dispărut complet din mintea ta?

E tentant să ne gândim că memoria este butonul de înregistrare al creierului. Și

într-adevăr am folosit conceptul de „a apăsa butonul de înregistrare“ ca o metaforă în acest context pentru modul în care ne amintim lucruri. Dar în realitate nu „înregistrăm“.

Memoria nu este un aparat de înregistrare

Procesul prin care ne amintim diverse lucruri este unul complex, nuanţat. Amintirile sunt maleabile, nu sunt statice. Spre deosebire de o fotografie de pe telefonul tău, acestea nu rămân în acelaşi loc din care le accesezi. Amintirile se metamorfozează şi se schimbă. Unele lucruri îţi rămân în memorie, în timp ce altele se şterg. Dar stai liniştit: probabil nu este nimic în neregulă cu memoria ta. Aşa funcţionează memoria pur şi simplu. Memoria noastră privilegiază anumite tipuri de informaţii, în timp ce uităm complet alte lucruri prin natura evoluţiei noastre. Ceea ce poate consideri că este „greşit“ în cazul memoriei tale ar putea avea un scop selectat de evoluţie.

Memoria ta nu este un aparat de înregistrare a evenimentelor în sensul strict. Deşi mintea ta poate fi un fantastic călător în timp, nu poţi „să derulezi“ şi să retrăieşti evenimentele exact aşa cum s-au întâmplat — pentru că nu există un mod exact în care s-au întâmplat. Ceea ce-ţi aminteşti este filtrat prin experienţa ta legată de ceea s-a întâmplat, precum şi prin experienţele pe care le-ai avut înainte şi după. „Memoria episodică“ — adică memoria care înregistrează evenimente — presupune codificarea selectivă doar a acelor aspecte din experienţă la care ai participat cel mai mult şi pe care le-ai păstrat în memoria de lucru.[1] Adică, îţi vei aminti doar lucrurile asupra cărora te-ai concentrat şi pe care le-ai „notat“ pe tabla ta de scris — nu tot ceea ce s-a întâmplat. Şi, mai mult, memoria ta episodică nu include doar aspectele externe ale evenimentelor (cine, ce, unde şi aşa mai departe), ci este profund legată de dimensiunea autobiografică a ceea ce trăieşti. Deci — experienţa a fost una fericită? Tristă? Interesantă? Tensionată? Experienţa ta emoţională va influenţa lucrurile asupra cărora te vei concentra — şi prin urmare ce-ţi vei aminti.

„Memoria semantică“ — şi anume cultura ta generală referitoare la fapte, idei, concepte — este în mod similar selectivă. Ceea ce-ţi aminteşti se bazează pe ceea ce ai învăţat înainte.

Aceste două tipuri de memorie nu doar că sunt corelate inexorabil cu atenţia, ci formează de asemenea un cerc strâns: lucrurile cărora le acordăm atenţie sunt cele pe care ni le amintim, iar lucrurile pe care ni le amintim le vor influenţa pe cele cărora le acordăm atenţie — şi astfel tot ceea ce ne vom aminti.

De ce avem memorie

O prietenă care are copii mici mi-a împărtăşit îngrijorările ei legate de tipurile de amintiri pe care le au copiii ei — în special, amintirile pe care le au despre ea.

Mi-a spus că a ţipat la fiul ei mai devreme în cursul acelei zile din cauza unui lucru minor. Acest lucru se întâmpla la câteva luni de când fusese instituită carantina din cauza COVID-19 şi nervii tuturor erau întinşi la maximum.

„M-am gândit: «Oh, sper să nu-şi amintească asta dintre toate lucrurile drăguţe pe care le-am făcut azi»“, mi-a zis ea. „Şi apoi am început să mă gândesc la asta şi mi-am dat seama că amintirile cele mai clare despre mama mea de când eram mică erau negative. Îmi amintesc foarte bine momentele în care era frustrată sau ţipa sau când intram în belele. Sunt doar câteva, dar eu mi le amintesc foarte exact, fiecare detaliu. În schimb, mi-e greu să-mi amintesc oricare dintre lucrurile bune atât de detaliat. Şi în mare parte, au fost lucruri bune! Şi-a petrecut fiecare zi având grijă de noi, pregătind proiecte de artă, fiind răbdătoare, ascultându-ne poveştile — şi eu îmi amintesc din toate acestea doar lucrurile negative? Oare tot asta o să-şi amintească şi copiii mei despre mine — doar lucrurile rele?“

Când i-am răspuns, am început cu vestea proastă: da, ţinem minte mai bine informaţiile negative decât pe cele pozitive.[2] (Deşi, vestea bună este că această biasare dispare pe măsură ce trecem de vârsta de şaizeci de ani.) „Butonul nostru de înregistrare“ nu înregistrează evenimentele în mod comprehensiv şi cu veridicitate — pentru că scopul memoriei nu este să ne lase să ne bucurăm de trecut, ci să ne ajute să acţionăm acum. Memoria, la fel ca atenţia, este un sistem supus complet biasurilor, care a evoluat pentru a privilegia supravieţuirea. Mereu alegem experienţe care sunt importante pentru supravieţuirea noastră — de aceea experienţele înfricoşătoare sau stresante sunt mai proeminente.

Memoria ne permite să învățăm. Ne oferă stabilitate și continuitate. Lucrurile constante sau „normale“ care ni se întâmplă tind să se piardă în fundal, în timp ce lucrurile care sunt diferite sunt mai privilegiate — devin mult mai proeminente în memoria noastră.[3] Această caracteristică a memoriei este strâns legată de atenție, care privilegiază evenimente noi și diferite.

Iată ce i-am spus prietenei mele: că amintirile ei negative din copilărie care erau proeminente reprezentau, de fapt, un semn bun. Însemna că avusese o copilărie fericită, stabilă. Și probabil același lucru va fi valabil și în cazul copiilor ei. Da, poate că-și vor aminti anumite episoade mai mult decât altele. Dar, dacă imaginea de fundal a vieții lor este pozitivă și plină de iubire, aceasta face parte și ea din ceea ce-și vor aminti — mai precis, din memoria lor semantică. Nu ne putem aminti fiecare episod — o astfel de funcție nu ne-ar fi de ajutor.

De aceea uităm.

„Uită“

Capacitatea de a uita este o trăsătură extrem de evoluată a creierului de care avem nevoie absolută pentru a putea funcționa. Dacă sistemul tău atențional nu ar mai filtra și nu ar mai selecta informația, ai fi copleșit, iar acest lucru este valabil și în cazul memoriei.

Memoria pe termen lung are o capacitate mare în cazul celor mai mulți indivizi sănătoși, dar este, de asemenea, predispusă și la interferențe: informațiile pe care ți le amintești înainte îți perturbă abilitatea de a acumula noi informații, în timp ce informațiile pe care le-ai asimilat acum pot să interfereze cu cele de dinainte.

În timpul pandemiei de coronavirus, pentru o perioadă scurtă la început, ni s-a spus că măștile nu sunt necesare și că era iresponsabil din partea noastră să le purtăm; atunci se credea că virusul nu poate fi transmis cu ușurință de la o persoană la alta decât dacă erai în contact direct și că măștile îi ajutau pe cei din personalul medical care erau direct expuși la cazurile severe. „Măștile n-o să vă ajute, așa că lăsați-le pentru doctori și asistente“ a fost directiva. Dar curând după aceea, recomandările Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor din

Statele Unite s-au schimbat rapid. Brusc, ni se cerea să purtăm măști mereu și era iresponsabil să nu purtăm mască. Vechea regulă: „Nu purta mască“ trebuia să fie uitată pentru ca noua regulă: „Poartă mereu mască“ să fie amintită.

Ar fi copleșitor și chiar dacă ți-ai aminti orice moment fericit din viața ta — trebuie să filtrăm și să selectăm informațiile din memoria noastră, exact ca în cazul atenției.

Să uiți e un lucru bun.[4] E o trăsătură, nu o greșeală a construcției noastre biologice. Avem nevoie de ea — ne bazăm pe ea, la fel cum ne bazăm pe alte „trăsături“ ale memoriei, precum faptul că experiențele negative devin mai proeminente pentru a putea supraviețui, a învăța și a lua decizii. Un alt motiv pentru care avem memorie constă în faptul de a învăța — de a ne ghida cum să acționăm în momentul prezent și în viitor. Pentru ca acest lucru să funcționeze, a uita este la fel de important ca a ne aminti. Mintea funcționează astfel dintr-un motiv bun — nu am vrea să schimbăm în mod fundamental vreuna dintre aceste „trăsături“ ale memoriei. Cu toate acestea, există vulnerabilități în sistem și ne confruntăm cu anumite probleme din cauza lor.

O fotografie care face cât foarte puține cuvinte… Memorie și atenție

Să revenim la galeria de poze. Când ai deschis-o la începutul acestui capitol, ai observat cumva cât de multe poze ai? Eu tocmai m-am uitat în telefonul meu: sunt mii.

Fotografiem și înregistrăm informații care sunt importante pentru noi pentru că știm cât de instabilă poate fi memoria și vrem să ni le amintim. În mod ironic, adeseori tocmai acel act de păstrare ne împiedică să facem asta.

Un studiu despre social media din 2018 și-a propus să investigheze o chestiune importantă[5]: cum anume documentarea unui eveniment influențează trăirea acestuia? În cadrul studiului, cercetătorii au gândit o serie de situații în care oamenii puteau fi evaluați în funcție de cât de mult se bucurau de o experiență sau cât de mult se implicau în ea pe moment, dar și de amintirea acesteia de mai

târziu. Participanții au fost repartizați în trei grupuri: unora li s-a cerut să documenteze experiența prin distribuirea acesteia pe social media, altora li s-a cerut să o documenteze pur și simplu pentru ei înșiși, iar celor din ultimul grup nu li s-a cerut să facă vreo documentare. Una dintre experiențe consta în urmărirea unui discurs TED, iar alta era un tur ghidat al Bisericii Memoriale a Universității Stanford din Palo Alto.

În ceea ce privește bucuria și implicarea față de un eveniment, rezultatele au fost diferite. În unele situații, participanții păreau chiar să se bucure de experiența de a „curăța“ conținutul pe care să-l consume alții, văzând în asta o bază a conexiunii și a ideii de comunitate, așa că s-au bucurat mai mult de experiența respectivă. În același timp, alții și-au făcut griji legate de cum avea să fie percepută postarea lor ori s-au comparat cu alte persoane pe social media, fără să se mai bucure de experiența respectivă. Legat de subiectul memoriei, rezultatele au fost consistente și clare: oamenii cărora li s-a cerut să fotografieze evenimentele — fie pentru social media, fie doar pentru ei înșiși — își aminteau mult mai greu detaliile acestor evenimente mai târziu.

De ce? În primul rând, să documentezi ceva presupune îndeplinirea de sarcini multiple — ceea ce, așa cum știm, înseamnă, de fapt, pendularea între sarcini. Nu faci o poză și te bucuri de ceea ce fotografiezi. Faci poza sau te bucuri de ceea ce vezi. Mereu ai de făcut o alegere. Când te ocupi de sarcina de a fotografia, nu poți să te concentrezi simultan asupra activității pe care o documentezi. Acest lucru este la fel de valabil atunci când ești într-un loc minunat în vacanță și faci poze (o să-ți amintești apusul?) sau când ești într-o sală de curs sau într-una de ședințe: studiile au descoperit că folosirea tehnologiilor de comunicare într-o sală de curs[6] (ca de exemplu, să iei notițe pe laptop) este corelată cu o scădere a rezultatelor școlare. Acest lucru se întâmplă, pe de o parte, din cauză că studenții sunt tentați să intre online (aplicațiile de mesagerie instant și coșurile de cumpărături sunt pline, în timp ce mintea lor nu asimilează aproape nimic din conținutul prelegerii), dar și din cauza unui al doilea motiv: chiar și atunci când „acordăm atenție“ lucrurilor pe care le documentăm, modul în care folosim aceste echipamente afectează modul în care procesăm aceste experiențe și prin urmare modul în care ni le amintim.

În cazul folosirii laptopurilor în săli de clasă, chiar și atunci când studenții luau conștiincioși notițe, deveneau un soi de roboți care tastau, transcriind precum Siri. Problema este că nu sintetizau acele informații. Unul dintre lucrurile pe care le facem în mod firesc atunci când luăm notițe de mână este să sintetizăm —

suntem atenți în timp ce ascultăm, apoi analizăm ceea ce s-a spus pentru a extrage sau a rezuma aspectele cele mai importante. Trebuie să facem asta: pur și simplu, nu putem scrie suficient de repede pentru a consemna fiecare cuvânt pe care îl auzim, așa că trebuie să avem o strategie. Și apoi, când facem tipul acesta de sinteză, putem să codificăm mai bine informația într-un mod mai amplu, mai integrat și, în consecință, care să dureze mai mult. Să iei notițe pe laptop se dovedește a fi o modalitate excelentă pentru a avea o bună transcriere a unui curs pe calculator, dar o modalitate deloc bună de a asimila ceva din conținutul cursului în memoria ta pe termen lung.

Folosirea aparatelor digitale precum telefoane sau laptopuri pentru a înregistra ceea ce vrem să ne amintim cel mai mult se dovedește a avea tocmai efectul opus. Autorii studiului despre social media au concluzionat că folosirea acestor instrumente sociale ne împiedică să ne amintim mai târziu tocmai evenimentele pe care încercăm să le păstrăm în memorie — ne împiedică să trăim cu adevărat aceste evenimente în primul rând. Ne alegem cu o fotografie despre ceva ce nu ne putem aminti sau cu o transcriere a unui curs la care nu am „participat“ cu adevărat.

Nimeni nu vrea să i se spună să lase telefonul din mână. Cu toate acestea, rezultatele studiului au fost clare: oamenii care-și documentau experiențele și le aminteau mult mai puțin. E simplu, nu e niciun mister: dacă o experiență nu ajunge să fie consemnată pe tabla ta mintală de scris — unde poate fi organizată și sintetizată, unde elementele experienței respective pot fi integrate — nu ajunge în memoria ta pe termen lung. Nu are nici măcar o șansă.

Portalul către memoria pe termen lung

Când eram la facultate, am învățat despre un pacient faimos în istoria neuroștiinței, cunoscut în manuale după inițialele „H.M.“. În 1953, H.M. a suferit o operație experimentală pe creier care să-i trateze epilepsia.[7] Începuse să aibă crize încă de când avea zece ani, dar până la douăzeci și șapte de ani acestea deveniseră constante, aducându-l într-o stare debilitantă, astfel încât nu mai putea munci. Medicii care îl aveau în grijă încercaseră doze tot mai mari de anticonvulsivante, dar nimic nu funcționase, așa că au făcut un pas extrem: au

îndepărtat mare parte din lobii temporali ai lui H.M., unde se formau crizele epileptice, în cadrul unei proceduri experimentale denumite lobectomie temporală mediană bilaterală. Operația a fost reușită — episoadele epileptice ale lui H.M. au scăzut drastic. Dar lobii temporali conțin multe structuri craniene implicate în memoria pe termen lung. Cât de mult avea operația să-i afecteze memoria lui H.M.?

Așa cum s-a dovedit, toate amintirile pe termen lung ale lui H.M. erau asimilate corect cu câțiva ani înainte de operație. Nici memoria lui de lucru nu părea să fie afectată — în testele de laborator, putea să țină minte secvențe de numere atât timp cât își menținea concentrarea asupra lor, la fel ca oricare dintre noi. Cu toate acestea, când cercetătorii i-au distras pentru scurt timp atenția de la ceea ce se afla în memoria lui de lucru, concentrarea i-a dispărut — pentru totdeauna.

Asistenta mea universitară a lucrat chiar în laboratorul care realizase studii despre cum funcționa memoria lui H.M. Într-o seară, când era în laborator, lucrând cu H.M., primise responsabilitatea de a-l duce înapoi acasă, în apartamentul său dintr-o instituție de asistență socială. Erau în mașină și discutau, când și-a dat seama că nu avea nici cea mai mică idee unde locuia. H.M. a început să o ghideze plin de încredere și, astfel, ea a urmat fiecare instrucțiune, acesta reușind să o îndrume către casa lui… casa lui natală, aflată în celălalt capăt al orașului.

Până în 2008, când a murit, H.M. a fost subiectul unor studii despre memorie și formarea amintirilor derulate pe parcursul a zeci de ani. Cercetătorii au descoperit că amintirile lui timpurii dinainte de operație erau extrem de vii, probabil pentru că nu existau noi amintiri care să concureze cu acestea. Dar studii după studii au confirmat faptul că el avea acces doar la memoria de lucru — nu se puteau forma amintiri pe termen lung (despre episoade sau evenimente noi). Ceea ce a pierdut H.M. în urma lobectomiei temporale mediane bilaterale care i-a vindecat epilepsia a fost conexiunea dintre memoria de lucru și memoria pe termen lung. H.M. putea să păstreze pentru scurt timp informații pe tabla lui mintală de scris, la fel ca oricine altcineva, dar nu avea nicio capacitate de a și le aminti pentru o perioadă mai mare de timp.

Memoria de lucru nu este doar spațiul cognitiv unde îți dezvolți gândirea creativă, ideile, capacitatea de concentrare și îți urmărești obiectivele. Este, de asemenea, și portalul către memoria ta pe termen lung. Lucrurile pe care vrei să ți le amintești ajung în memoria ta pe termen lung prin memoria de lucru, iar

atunci când accesăm informații din memoria pe termen lung, intră în joc memoria de lucru. Aceste două funcții — codificarea și recuperarea informației — luate împreună înseamnă, de fapt, actul de a-ți aminti: codifici ceva și apoi îl „pescuiești“ mai târziu. Fiecare dintre aceste procese presupune folosirea efectivă a atenției și a memoriei tale de lucru. Așa cum știm, există numeroase posibilități ca aceste sisteme să dea greș, să fie atrase de ceva care iese în evidență, să piardă din vedere scopul urmărit, să nu mai funcționeze sau să fie distrase de informații care concurează pentru atenție.

Problemele care apar: eșecul de a codifica informația

Recent, m-a sunat soacra mea, ușor panicată din cauza memoriei sale. Pe măsură ce îmbătrânește, problemele de atenție o supără acum și mai mult — ar putea fi indicatori ai unei probleme și mai mari, crede ea, și asta o neliniștește. Am rugat-o să-mi spună exact ce s-a întâmplat.

Mi-a povestit că a fost la cumpărături cu o zi în urmă. Conducea spre supermarket. La mijlocul drumului, și-a dat seama că uitase lista de cumpărături, așa că a început să se gândească la tot ce intenționa să cumpere. A parcat în fața supermarketului, a coborât din mașină și s-a uitat bine unde a parcat ca să țină minte. A intrat în magazin, și-a făcut cumpărăturile și s-a îndreptat cu căruciorul de cumpărături spre mașină. În timp ce punea cumpărăturile în portbagaj, a observat o zgârietură pe caroserie. A simțit un val de iritare. Când Dumnezeu atinsese ceva? Nici măcar nu observase?

A dus căruciorul de cumpărături înapoi, în timp ce-și făcea griji din cauza zgârieturii, și s-a urcat la volanul mașinii — doar ca să-și dea seama că mașina respectivă avea transmisie manuală. A ei avea una automată.

Era în mașina greșită.

Și-a localizat propria mașină — un model identic, cu o culoare identică, fără zgârietura pe caroserie — aflată doar la câteva locuri distanță pe același rând și și-a mutat rușinată cumpărăturile. Am râs amândouă când mi-a zis toată povestea — să ajungi să intri în mașina unui străin! I-am explicat că nu credeam

că era ceva în neregulă cu memoria ei — sau că, de fapt, avea vreo legătură cu faptul că creierul ei îmbătrânea. Da, creierul îmbătrâneşte odată cu noi. Părţi din creier se îngustează şi devin mai puţin dense, inclusiv hipocampul şi alte structuri din lobul temporal median de care avem nevoie pentru formarea amintirilor explicite. Şi acest lucru poate cauza, într-adevăr, probleme de memorie. Dar, în această situaţie, tabla ei de scris era pur şi simplu plină. În timp ce parca, îşi parcurgea lista de cumpărături pe care o uitase acasă. A crezut că a observat unde a parcat, dar, de fapt, pe tabla ei de scris erau o tonă de lucruri consemnate. Pur şi simplu, nu a mai avut unde să noteze şi asta.

O mulţime dintre problemele legate de memorie şi bătrâneţe sunt, de fapt, greşit corelate. Problema nu este că „îţi pierzi memoria“. Ci, mai degrabă, că „nu ai acordat atenţie şi nu ai reuşit să codifici informaţia“.

Morala acestei poveşti: nu vrei să ţii minte pe termen lung unde ţi-ai parcat maşina. De fapt, acesta este un exemplu pentru acele momente pe care îţi doreşti să le poţi uita — imaginează-ţi cum ar fi să-ţi poţi aminti toate locurile în care ai parcat şi să le verifici pe toate de fiecare dată când ieşi pe uşile glisante ale unui magazin. La fel ca atenţia, memoria trebuie să servească drept un filtru, selectând ceea ce este relevant şi ceea ce nu este, ce ar trebui evidenţiat şi ce ar trebui estompat. Am folosit această poveste doar ca pe un exemplu al faptului că, dacă ai multe informaţii în memoria ta de lucru, asta poate împiedica orice altceva să ajungă în memoria pe termen lung pe orice cale eficientă.

Şi mai mult: dacă memoria ta de lucru este plină, nu poţi accesa mereu nici cunoştinţe stocate în memoria pe termen lung atunci când ai nevoie de ele. Aceasta a fost cauza unuia dintre cele mai letale incidente „friendly fire“ din istoria recentă a Statelor Unite.

Probleme care apar: eşecul de a accesa informaţia

Se întâmpla în 2002, în toiul războiului din Afganistan, când un soldat american folosea un sistem GPS pentru a direcţiona o bombă de peste 900 de kilograme spre o ţintă stabilită, o bază a insurgenţilor. În cazul acestui sistem, soldatul de la sol introducea coordonatele pentru atacul aerian într-un aparat GPS de mână şi

apoi bomba avea să fie detonată în locul precis. Înainte însă de a lansa atacul, soldatul a observat că bateriile din aparatul GPS erau pe terminate, așa că le-a schimbat cu altele noi. Apoi a trimis coordonatele pentru a detona bomba — care a aterizat chiar peste propriul batalion.

Ce s-a întâmplat? În acel sistem GPS, când sunt înlocuite bateriile, sistemul resetat afișează în mod automat coordonatele propriei localizări. Soldatul care opera sistemul știa acest lucru — fusese extrem de bine pregătit în privința procedurilor. După ce schimbi bateriile, trebuie să introduci din nou coordonatele țintei. Aceste informații erau în memoria lui pe termen lung; repetase de multe ori acest lucru. Dar, din cine știe ce motiv, nu a putut să-și acceseze tabla de scris când a avut nevoie de ea. S-a uitat la coordonatele greșite și le-a trimis. O mulțime de oameni au murit în ziua aceea. Și asta s-a întâmplat din cauza unei probleme de comunicare între memoria pe termen lung și memoria de lucru a unui soldat. Pot doar să intuiesc explicația, dar poate fi una extrem de simplă: dacă memoria de lucru este copleșită de stresul indus de hoinăreala minții, atunci e posibil să nu ai acces la cunoștințe când ai nevoie urgentă de ele.

Acesta este un exemplu extrem, dar oricare dintre noi poate să se confrunte cu astfel de erori în timpul proceselor de codificare și recuperare a informației din cadrul memoriei. Sunt necesari mulți pași de urmat în cazul acestor procese și fiecare dintre aceștia îți solicită atenția și memoria de lucru.

Cum se formează o amintire

Ca să-ți amintești, faci trei lucruri esențiale. Primul: repetiția. Reperezi informația — numele pe care tocmai l-ai auzit când s-a prezentat un coleg nou; cele mai importante aspecte din cadrul programului de pregătire la care participi; detaliile unei experiențe bune pe care tocmai ai avut-o. La școală, când învățai de pe cartonașe, aceea era repetiție; când analizezi detaliile unui moment fericit (căsătoria copilului tău — toasturile, gustul tortului), aceea este tot repetiție; când te trezești retrăind un moment dureros sau rușinos, chiar și acest lucru (din nefericire) devine repetiție.

Apoi: elaborare. Similară repetiției, aceasta implică să corelezi noile experiențe sau informații cu amintirile sau cunoștințele pe care le ai deja. Poți să ții minte mai bine atunci când ai deja o bază de cunoștințe. De exemplu: imaginează-ți o caracatiță. Apoi îți zic: O caracatiță are trei inimi. În cazul în care nu știai deja acest lucru, în timp ce citești asta, corelezi această informație nouă cu imaginea existentă pe care o ai despre o caracatiță. Data viitoare când vezi una într-un acvariu sau într-o emisiune TV, s-ar putea să-ți amintești dintr-odată să te întorci către cel de lângă tine și să-i spui: „Știai că o caracatiță are trei inimi?“

Și în cele din urmă: consolidarea. Acest lucru se întâmplă în timp ce îndeplinești cele două funcții de mai sus și conduce, în cele din urmă, la stocarea amintirii. Pe măsură ce derulează informația, creierul stabilește noi căi neuronale și apoi le urmează, întărind aceste noi conexiuni. În esență, astfel ajunge efectiv informația din memoria de lucru în memoria pe termen lung: creierul se modifică structural pentru a consolida o anumită reprezentare neuronală — și e nevoie de timp pentru ca gândirea neconstrânsă, spontană să facă acest lucru. De aceea, credem că repausul mintal și somnul sunt la fel de importante: reprezintă oportunități pentru consolidarea memoriei. De asemenea, reprezintă o parte din motivul pentru care ne zboară mintea la alte lucruri — această rătăcire a minții poate fi alimentată de activitatea neuronală responsabilă pentru derularea experiențelor pe care le-am avut. Cu cât sunt derulate mai des, tot zgomotul de fundal dispare și rămâne doar semnalul clar, ceea ce comprimă urma lăsată de amintire în creier. Dacă atenția îți este solicitată constant, fără niciun repaus mintal ca să ajungi la emergența gândirii spontane conștiente, poți afecta legătura dintre memoria de lucru și memoria pe termen lung. Compromiți procese de consolidare vitale.

Procesul reamintirii — deja supus cadrului tău de referință, biasurilor, experiențelor și cunoștințelor tale anterioare — este vulnerabil și ușor de perturbat. Poate fi perturbat atunci când atenția îți este deturnată. Când orice altceva decât ceea ce vrei să ții minte preia controlul asupra memoriei de lucru, procesul de creare a amintirii este întrerupt. Și, în mod ironic, acel „orice altceva“ este adeseori chiar memoria pe termen lung.

„Materia brută“ pentru hoinăreala minții

Memoria poate să nu funcţioneze corect dacă, în timpul procesului de codificare, se întâmplă ca atenţia să-ţi fugă la altceva, ceea ce are loc adesea. Când îţi este captată de ceva care iese în evidenţă. Când revine la subiectele de interes şi la preocupările care generează stări conflictuale. Aceste gânduri care-ţi captează atenţia sunt formate din urme lăsate de activitatea unor stimuli excitanţi asupra sistemului nervos* — constituie materia brută pentru astfel de gânduri.[8] Sunt concepte şi experienţe care pot fi reconfigurate în noi moduri pentru a crea o nouă îngrijorare sau pot conţine amintiri existente care sunt deja complet formate. Toate acestea alcătuiesc conţinutul la care îţi zboară mintea.

Când am vorbit mai devreme despre călătoria mintală în timp, iată ce am vrut să spun: ai fost distras de conţinutul creat de propria-ţi minte, care a folosit materie brută din memoria ta pe termen lung. Acest conţinut poate să interfereze cu abilitatea ta de a acorda atenţie lucrurilor care se întâmplă în clipa de faţă. Iar din această cauză îţi este greu să-ţi formezi noi amintiri despre experienţa actuală.

Aminteşte-ţi de „reţeaua pentru modul automat“ — reţeaua neuronală observată în studiu după studiu, care se activează atunci când mintea îţi zboară la altceva? Se pare că această reţea este constituită din reţele similare, mai mici. În unul dintre aceste subsisteme, există noduri care conţin sistemul pentru memoria pe termen lung din lobul temporal median, despre care am mai discutat. Mă gândesc la această subreţea ca la o pompă de gânduri. Eliberează conţinut precum urme lăsate de activitatea unor stimuli excitanţi asupra sistemului nervos şi alte zgomote de fundal din minte generate de date de intrare brute ale memoriei.[9] Iar asta se întâmplă fără să fii măcar conştient de ea.

Uneori, această pompă eliberează informaţii care ies în evidenţă şi care ne captează atenţia. Nu e deloc diferit de momentele în care atenţia ne este captată atunci când receptăm din mediul extern stimuli care ne induc senzaţia de ameninţare, stimuli noi, stimuli care ies în evidenţă. De fapt, o a doua subreţea funcţionează ca o lanternă care „luminează“ peisajul interior — uneori este numită „reţeaua centrală pentru modul automat“. Pare să fie un termen potrivit, ţinând cont că în centrul a ceea ce-ţi atrage atenţia în mod automat stă tocmai această corelaţie cu sinele.

În peisajul tău interior, lucrurile care ies în evidenţă se caracterizează prin faptul că:

sunt corelate cu tine;

sunt de natură emoţională;

îţi induc senzaţia de ameninţare;

sunt noi.

Pe lângă faptul că aceste lucruri îți vor atrage atenția, s-ar putea să ți-o și rețină, umplându-ți memoria de lucru cu informații pe care să le dezvolți ulterior. Spre deosebire de alte capcane ale atenției în care cazi, dar te eliberezi rapid, conținutul evident eliberat de această pompă de gânduri are tendința să te absoarbă puternic. Devine intrarea în acea buclă a judecății, determinând și alte tipuri de hoinăreală a minții — te folosești de experiențele anterioare ca să decizi dacă să-ți faci griji în privința unui lucru și să-ți faci planuri în acest sens.

Marea ironie este că memoria pe termen lung alimentează această materie brută care ar putea să te împiedice să-ți mai creezi amintiri noi.

Eric Schoomaker era șeful Departamentului de Medicină Militară al Statelor Unite când tatăl său a murit subit. A fost complet neașteptat — era sănătos și plin de viață, nimeni nu se aștepta să se întâmple așa ceva. S-a întâmplat, de asemenea, într-o perioadă extrem de aglomerată în cariera lui Eric.

Doi ani mai târziu, în timpul cinei, Eric s-a uitat la soția lui și a zis:

— Tata a murit.

Aceasta a făcut ochii mari.

— Da, a răspuns ea. Acum doi ani.

— Ei bine, se pare că, într-un final, caseta s-a derulat cum trebuie.*

Acum știm că trebuie să rămânem în modul play. Unul dintre motivele pentru care e nevoie să facem asta este acela că, în general, poți să „înregistrezi“ doar dacă ești în modul play. Procesul de formare a amintirilor începe din momentul prezent. Da, creierul tău se ocupă ulterior și de alte lucruri pentru ca amintirile să

fie întipărite, dar totul începe cu informaţiile brute (fie din mediu, fie din propria minte) pe care le preiei din momentul prezent. Nu poţi să o faci mai târziu sau să te opreşti. Doar acum poţi să înregistrezi.

Ne putem gândi la atât de multe lucruri: evenimente anterioare de procesat; evenimente viitoare de planificat şi de anticipat. Timpul nostru este atât de preţios, atât de valoros, scăpându-ne atât de uşor printre degete ca nisipul. Putem să fim prinşi cu ceva ce trebuie sau vrem să ne amintim şi ne spunem: „O să revin mai târziu la asta“, „O să mă gândesc mai târziu la asta“, „O să-mi amintesc mai târziu asta“… Dar nu poţi să-ţi păstrezi atenţia. Trebuie să ţi-o foloseşti acum. Iar când îţi dai seama de asta, se schimbă şi modul în care te poziţionezi faţă de experienţe — şi cum ţi le aminteşti.

Dacă simţi că nu poţi să participi la amintiri pe care le împărtăşesc ceilalţi cu tine (aşa cum i s-a întâmplat lui Richard de la Institutul de Cercetare al Armatei Statelor Unite) sau că eşti defazat în raport cu evenimentele din viaţa ta (aşa cum s-a întâmplat cu Eric Schoomaker, când s-a confruntat cu o „defazare“), poate fi o problemă de corporalizare a atenţiei. Amintirile sunt strâns legate de simţurile noastre. Prin urmare, o modalitate prin care ne putem creşte şansele de a ne aminti lucrurile care ne interesează constă în a folosi programul de meditaţie pentru a ne conecta cu corpul nostru.

Cum să ţinem minte mai bine

Amintirile legate de experienţele noastre — sau memoria episodică — implică detalii contextuale vii — detalii senzoriale precum sunete, mirosuri, ceea ce am simţit sau ceea ce am gândit în acel moment. Memoria episodică este asociată cu o stare extrem de specifică a conştiinţei, numită conştiinţă autonoetică[10]. Acest termen descrie plenitudinea corporalizată — bogăţia, detaliile, profunzimea tridimesnională — pe care o simţim atunci când ne amintim un episod din vieţile noastre de care suntem conştienţi. Încearcă următorul lucru: gândeşte-te la o amintire preferată din copilărie. Poate când bunica ta îţi cumpără îngheţată într-o zi călduroasă de vară sau când speli maşina familiei împreună cu fraţii şi surorile tale. Conştiinţa autonoetică este acel sentiment că ai trăit evenimentul din interior. Poate că-ţi aminteşti gusturile, sunetele, mirosurile, expresiile celorlalţi.

Poate că-ți amintești să fi simțit bucurie sau fericire. Iar faptul că-ți amintești aceste lucruri ar putea să-ți producă un mic zvâcnet de bucurie chiar acum.

Modul în care ne amintim astfel de lucruri din memoria episodică ne oferă un indiciu și despre modul în care codificăm amintirile episodice. Pentru mai multe detalii și mai multă bogăție, ne umplem tablele de scris cu aceste elemente granulare.

Memoria ta de lucru este un instrument minunat în acest sens, dar prezintă și un punct slab major — dacă este ocupată cu alte conținuturi în afară de experiența pe care vrei să o codifici sau informațiile pe care încerci să le înveți, atunci acest lucru nu va fi eficient pentru crearea de amintiri. Să fii pur și simplu prezent fizic pentru ceva anume nu înseamnă că vei și asimila ceva. Trebuie să-ți îndrepți în mod conștient concentrarea asupra a ceea ce vrei să codifici. Ba mai mult: trebuie să te asiguri că mintea și corpul tău receptează ceea ce vrei să ții minte.

În următorul nostru exercițiu de bază, te vei ancora în senzațiile tale fizice. Poate că vei începe să simți un anumit disconfort sau chiar durere. Poate că vei simți o adiere pe piele sau o mâncărime pe frunte. Poate că ți se va face foame. Se poate întâmpla să fie chiar o absență completă a oricărei senzații. Orice ar fi, îndreaptă-ți atenția asupra acelui lucru. Folosește-ți atenția ca pe o lanternă și mișc-o încet prin corp — în timp ce faci asta, exersezi starea de a fi prezent în propriul corp în clipa de față. Exersezi ce înseamnă să fii prezent în clipa de față într-un mod corporalizat.

Exercițiu de bază: scanarea corpului

1. Ca în cazul celorlalte exerciții, începe prin a te așeza confortabil, închide ochii și găsește-ți concentrarea: îndreaptă-ți atenția asupra senzațiilor corelate cu modul în care respiri.

2. Dar, de data aceasta, nu o să-ți mai menții atenția asupra respirației. Ți-o vei „plimba“ prin corp. Vei continua să-ți menții concentrarea — acel fascicul de

lumină —, deși ți-o vei „plimba“ încet prin corp ca pe o lanternă.

3. Începe prin a-ți îndrepta atenția spre unul dintre degetele de la picioare. Observă orice senzații simți acolo. E rece? E cald? Te gâdilă? Te strânge în pantof? Nimic? Observă aceste lucruri, apoi treci la alt deget și tot așa, apoi la celălalt picior.

4. Ia-o încet! Dacă încerci să faci acest exercițiu în trei minute așa cum ai făcut cu ultimul, atunci împarte-ți corpul în trei și acordă câte un minut fiecărei secțiuni. Îndreaptă-ți atenția treptat de la regiunea inferioară a corpului — gambele și coapsele — la regiunea centrală: bazinul, abdomenul, pieptul; apoi la regiunea superioară: umerii, brațele, antebrațele și mâinile. În final, îndreaptă-ți atenția asupra gâtului, feței, cefei și creștetului.

5. Acordă atenție fiecărei senzații — sau absenței ei —, cum apare și cum dispare, clipă de clipă, dar nu te fixa asupra ei. Continuă să-ți îndrepți atenția spre restul corpului.

6. În cadrul acestui exercițiu, de fiecare dată când mintea îți fuge la altceva în timp ce-ți scanezi corpul, îndreaptă-ți pur și simplu atenția spre ultima zonă și continuă.

În timp ce faci această „plimbare lină a lanternei“ dintr-o parte în a alta a corpului, vei începe să observi cum stresul, grijile și emoțiile se manifestă în corpul tău. Poți începe să-ți observi emoțiile și cum anume apar. Dacă începe să ți se pară dificil, ca de exemplu, să nu mai poți să-ți menții concentrarea în timpul acestui exercițiu, poți mereu să te întorci la exercițiul „Găsește-ți atenția concentrată“ de la pagina 155 pe care să-l folosești ca pe o ancoră. Aceasta este fundația ta. Este o bună pistă de aterizare dacă simți că deviezi, având o țintă care se tot mișcă în timp ce-ți analizezi corpul. Dar, odată ce ți-ai stabilizat din

nou atenţia asupra respiraţiei, reia procesul. Acest exerciţiu este poate mai bine adaptat pentru crearea de amintiri fiindcă te ancorează nu doar în momentul prezent, ci şi în propriul corp.

Când îţi antrenezi mintea să acorde atenţie în acest fel, te pregăteşti să obţii şi să reţii mai multe informaţii, informaţii mai bune. Poţi să codifici experienţele într-o manieră mai amplă. Poţi să înveţi noi informaţii într-un mod mai detaliat. Poate că n-o să reţii totul, dar cu siguranţă poţi să reţii mai bine.

Trăiește-ți viața cu atenție, ca să ai o memorie mai bună

Fiica mea dansează. Am fost deranjată când am mers prima dată la unul dintre recitalurile ei şi am descoperit regula lor de neclintit: „Nu filmaţi şi nu faceţi poze“. Mi-am pus telefonul înapoi în poşetă, puţin supărată că nu voi putea să înregistrez prestaţia lui Sophie pentru posteritate. Apoi, în timp ce stăteam şi mă uitam la ea pe scenă, strălucitoare în lumina reflectoarelor, am simţit cum începe să mi se concentreze atenţia şi să se amplifice. I-am mărit imaginea în minte. Îmi amintesc că m-am străduit să-i simt dansul. Să observ felul în care se mişca, sunetele uşoare când picioarele atingeau podeaua pe fundalul muzicii, expresia tensionată de pe faţa ei când şi-a început numărul şi apoi privirea satisfăcută când a terminat, ştiind că se descurcase bine. Chiar mi-a plăcut profunzimea experienţei. În acea situaţie, pur şi simplu nu am avut altă opţiune decât să-i acord atenţia mea deplină. Iar amintirile mele legate de acel recital sunt şi acum la fel de vii.

La începutul acestui capitol, am văzut cum folosirea aparatelor digitale precum telefoanele sau laptopurile în scopul păstrării lucrurilor pe care vrem să ni le amintim poate să se întoarcă foarte mult împotriva noastră, fiind mai puţin probabil să ţinem minte ceea ce ne dorim cel mai mult. Prin urmare, trebuie să laşi telefonul la o parte?

Nu neapărat. Un alt studiu care a presupus ca participanţii să facă poze operelor de artă dintr-un muzeu[11] a descoperit iniţial acelaşi lucru ca lucrarea pe care am discutat-o mai devreme: oamenii care fotografiau opere de artă îşi aminteau mai puţine lucruri despre ele. Ca în cazul anterior, atunci când „încărcau“ totul în

aparatul de fotografiat, uitau deopotrivă și conținutul. Dar exista un anumit detaliu. După aceea li s-a cerut să folosească funcția de zoom in în cazul unui anumit segment al unui tablou și să-l fotografieze. În această situație, le-a crescut abilitatea de a-și aminti detalii legate de experiența trăită. Simplul act de a mări imaginea — de a alege asupra a ce să se concentreze și apoi să facă acest lucru — le-a permis oamenilor să-și amintească experiența mai în profunzime și mai detaliat.

Nu spun că nu ar trebui să fotografiezi lucruri care sunt importante pentru tine. Însă, data viitoare când îți scoți telefonul ca să fotografiezi ceva ce vrei să-ți amintești, ia-ți o clipă de răgaz. Cuprinde cu privirea imaginea dincolo de ceea ce se vede în telefonul tău. Păstrează în minte ceea ce vrei să-ți amintești cu adevărat. Observă detaliile, priveliștea, mirosurile și culorile; fii atent la propriile emoții. Ceea ce faci acum este să maximizezi și să integrezi elementele experienței în memoria ta de lucru ca să poți codifica deplinătatea acestei experiențe. Imaginează-ți că vezi o imagine în culori în loc să fie alb-negru sau o imagine 3D în loc de una 2D. Exercițiile de mindfulness te ajută să-ți antrenezi atenția ca să fii mai prezent în momentul în care se întâmplă acest lucru — ceea ce poate da profunzime amintirilor tale episodice.

Nu trebuie să faci din fiecare fotografie un exercițiu de mindfulness — uneori, o fotografie e doar o fotografie! Dar este foarte ușor să ne trăim viețile din spatele acestor aparate și să creăm o serie de amintiri digitale fără să ne creăm, de fapt, vreo amintire. Iar combaterea acestui lucru nu trebuie să fie un proces în care să investim mult timp. Dacă îți iei pur și simplu o clipă liberă să observi cu atenție și să trăiești pe deplin ceea ce se întâmplă în jurul tău, asta poate constitui o diferență importantă atunci când vine vorba de abilitatea de a-ți aminti aceste lucruri. Când există ceva ce vrei cu adevărat să ții minte, mărește imaginea.

Și în final: dacă vrei să-ți amintești lucrurile pe care le trăiești și lucrurile pe care le înveți, trebuie să permiți fluxului liber al gândirii spontane să se manifeste. Dacă în fiecare zi ești tot timpul implicat în ceva, sari peste un pas esențial pe care l-am discutat mai devreme: oportunități pentru consolidarea informațiilor.

Ești la magazin, ți-ai umplut căruciorul de cumpărături și te îndrepți spre zona cu casele de marcat. Din păcate, e coadă mare la fiecare casă. Te așezi la cea mai mică dintre ele și îți scoți telefonul. Ai primit un e-mail legat de serviciu și unul personal — le citești pe amândouă, apoi începi să scrii un răspuns pentru cel legat de serviciu. Apare o notificare și dai click pe ea; răspunsul neterminat se

salvează automat și începi să te uiți pe Twitter, unde cineva din domeniul tău a comentat la ceva ce ai postat mai devreme. Vrei să-l încurajezi, așa că îi trimiți o inimioară, apoi continui să te uiți pe Twitter — un articol despre schimbările climatice îți atrage atenția și dai click pe el. Ești la jumătatea articolului pe care l-ai citit printre rânduri când casierul te anunță care este suma totală de plată, punându-ți pungile de plastic cu cumpărături în cărucior — sacoșele eco-friendly pe care le-ai adus cu tine stau încă strânse sub braț.

Sună familiar? Știu că e valabil în cazul meu. Ducem niște vieți aglomerate. Imboldul de a face cât mai mult posibil în orice clipă este puternic. Dacă nu începeam să răspund la e-mailul acela de serviciu în timp ce stăteam la coadă, ar fi trebui să o fac mai târziu, în laborator, când aș fi putut să fac… altceva.

Adeseori, pare că e necesar să ne folosim timpul în acest fel — ne gândim la timp ca la o marfă; are un preț și, în general, este destul de valoros. Nu vrem să-l consumăm degeaba. Și nu ne luăm pauze mintale când ne propunem să nu ne mai căutăm concentrarea, să ne agățăm de ea și să ne-o îndreptăm spre vreo sarcină urgentă care să ne ocupe timpul, ca și cum ar fi ceva important de făcut. Dar asta se întâmplă doar pentru că mulți dintre noi nu-și dau seama cât de necesar este acest lucru. Ai avut vreodată o idee măreață la duș? Nu s-a întâmplat din cauză că mirosul șamponului tău este atât de plin de inspirație — dușul este o pauză mintală forțată. Nu poți să-ți iei telefonul acolo, laptopul sau o carte. Ești blocat într-o cabină mică și udă fără ca un lucru să-ți solicite atenția în mod particular. Aceasta poate deveni o perioadă creativă, de refacere în care faci conexiuni sau ai idei sau visezi cu ochii deschiși, ceea ce îndeplinește, de fapt, funcția vitală de a asista la formarea amintirilor și la consolidarea procesului de învățare.

Avem nevoie de astfel de momente „goale“ pentru a reflecta asupra a ceea ce auzim și trăim. Pentru cei aflați în poziții de conducere, acest lucru poate fi o provocare, dar și o șansă de a face ceva inovativ. Procesul de formare a amintirilor și cel de învățare sunt beneficii ale programului de meditație, da, dar ai nevoie de ambele: ca să fii prezent mintal în clipa de față și apoi ca să ai „spațiul“ necesar pentru a-ți lăsa mintea să-ți zboare liberă, fără să fie constrânsă de vreo sarcină sau de vreo solicitare.[12]

Răspunsul este să facem mai multe dușuri? Ei bine, sigur, dacă poți să economisești timp și apă! Dar acum, că știi acest lucru, poți crea micro-momente și chiar nano-momente pentru ca gânduri spontane și lipsite de constrângere să

se manifeste pe parcursul unei zile. Încearcă următorul lucru: lasă-ți telefonul în buzunar sau în poșetă. Dacă poți să faci asta, lasă-l ascuns în mașină. În timp ce ești la birou și mergi de la o întâlnire la alta, simte cum îți miști picioarele în timp ce mergi și lasă să-ți vină în minte orice gând. Amintește-ți că aceste momente în care mintea nu-ți este constrânsă de nimic sunt importante — mult mai importante decât să-ți umpli fiecare secundă cu tot felul de sarcini.

Ce să ținem minte despre ce să ținem minte…

Nu reușim să ne amintim când nu reușim să observăm ce poate face atenția noastră. Nu acordăm atenție momentului prezent. Uităm să ne îndreptăm lanterna atenției. Nu păstrăm acel filtru de selecție în memoria de lucru suficient de mult — suntem deturnați de distrageri din mediul extern sau intern. Prioritizăm tot timpul să fim ocupați cu ceva.

Practica mindfulness care urmărește antrenarea atenției ne permite să observăm când nu mai suntem prezenți în momentul pe care vrem să ni-l amintim. Acum avem de făcut o alegere — și putem alege să intervenim. Să observăm când un conținut extrem de evident și extrem de persistent circulă în memoria de lucru și să intervenim prin revenirea la momentul prezent într-o manieră corporalizată. Acest lucru poate fi extrem de important mai ales când întâlnim o „buclă a judecății“ destul de puternică, incluzând amintiri care chiar ne afectează sau ne supără — ca în cazul traumelor.

Amintirile traumatizante par să rămână consemnate pentru totdeauna, ca și cum ar fi fost gravate în metal.[13] Sunt unice? Ca multe subiecte importante, acest lucru este încă dezbătut în mod activ. Ceea ce știm este că trauma duce la: retrăirea evenimentului stresant, evitarea elementelor care amintesc de respectiva traumă și supraactivarea sistemului de alertă. Aceste simptome se diminuează și dispar în timp. Dar atunci când nu se întâmplă asta, iar oamenii continuă să sufere, devine o afecțiune clinică — sindromul de stres posttraumatic (PTSD). Există din ce în ce mai multe dovezi care susțin că tratamentele clinice care includ practica mindfulness îi pot ajuta pe pacienții cu PTSD.[14] Iar aici vreau să aduc în discuție o observație importantă: un program de meditație realizat de unul singur NU înlocuiește tratamentul clinic. Traumele pot fi extrem de

complicate, iar oamenii care se confruntă cu niveluri clinice de PTSD ar trebui să caute să obțină ajutor din partea unui specialist.

Eu nu sunt clinician — sunt cercetător în neuroștiință —, așa că nu tratez PTSD. Dar mulți dintre noi s-au confruntat cu traume sau au amintiri supărătoare sau gânduri care pot să devină intruzive sau să ne distragă atenția, chiar și fără să avem un diagnostic de PTSD. În opinia mea, este destul de greu să treci prin viață fără să acumulezi câteva dintre acestea. Și avem nevoie de toate instrumentele ca să facem față. Un aspect foarte important este să știm când și cum să abordăm lucrurile care apar în mod repetat pe tabla noastră de scris. Am exersat observarea tipurilor de conținut mintal care pot apărea (gânduri, sentimente, senzații) și apoi le-am lăsat să dispară în loc să ne concentrăm asupra lor. Această abilitate îți poate fi de folos, în mod cert, în cazul amintirilor intruzive, supărătoare. Iar în capitolele care urmează, vom adăuga mai multe exerciții în instrumentarul nostru.

Anumite lucruri pot deveni persistente pe tablele noastre de scris din cauza generalizării. Putem face generalizări despre comportamentul sau intențiile altora („Ea nu mă susține niciodată“) sau referitoare la noi înșine („Nu voi reuși să fac ceva“). Un incident în cazul căruia ai făcut o greșeală devine: „Mereu înțeleg de-a-ndoaselea. Sunt așa de prost!“ Nu incidentul în sine apare în centrul tablei tale de scris, ci generalizarea care a decurs din asta. Această prezentare suprasimplificată a informației îi permite să rămână în memoria de lucru cu un efort minim: e scurtă, clară și probabil nu este corectă.

Generalizările pe care le facem pot fi de ajutor, întrucât condensează în mod eficient informațiile pe care trebuie să ni le amintim. Cu toate acestea, pot fi dăunătoare când sunt greșite, iar când te confrunți cu stări emoționale complexe, de obicei sunt greșite sau, cel puțin, nu surprind întreaga imagine de ansamblu. Acest lucru devine important când folosim materie brută din memoria noastră pe termen lung pentru simulări, ceea ce facem toată ziua, în fiecare zi, în fiecare minut în care suntem treji.

Mintea ta este o mașinărie incredibilă de realitate virtuală — cea mai bună care există. Poate crea lumi întregi bazându-se pe amintirile și cunoștințele tale, lumi cu priveliști, sunete și chiar emoții pe care le-ai experimentat și imaginat deopotrivă. Poți crea simulări tot timpul — și trebuie să o faci. Așa planifici, faci strategii și inovezi: îți imaginezi viitorul. Analizezi posibilități variate. Cunoștințele și experiențele ne permit să anticipăm evenimentele din viitor, să

fim pregătiți și să obținem rezultate de calitate.

Problema cu care ne confruntăm este că aceste simulări detaliate pe care le creăm sunt în mod necesar — ca orice realitate virtuală — povești în care ne regăsim incredibil de mult, povești create de propriile noastre minți. Ne atrag atenția și ne mențin în ele. Prin urmare, ce se întâmplă atunci când poveștile noastre se dovedesc a fi pur și simplu… greșite?

---

* În limbaj neuroștiințific, aceste urme sunt numite engrame și reprezintă modificări chimice sau structurale care fixează amintirile, fiind distribuite în diferite regiuni ale creierului. (N.t.)

* Referire la caseta video, pentru a surprinde defazarea dintre sunet și imagine. (N.t.)

Capitolul 7

Renunță la povestea din mintea ta

Afganistan, 2004. Walt Piatt, pe atunci colonel-locotenent, și unitatea sa au primit informația că un grup mare de luptători talibani se adunase pe un munte din apropiere. Acesta era un grup pe care îl urmăriseră de luni întregi. Primiseră imagini cu localizarea lor; vizualizaseră tabăra și verificaseră totul. Era tabăra insurgenților. Lui Piatt i se dăduse deja aprobarea să o bombardeze; avioanele erau pe poziție. Tot ce trebuia să facă era să le dea semnalul, iar tabăra avea să fie neutralizată.

Însă Piatt și soldații săi erau deja pe munte. Erau suficient de aproape ca să poată urca. Avea să fie o urcare dificilă — tabăra se afla la 3 350 de metri altitudine și începuse să ningă. Dar Piatt credea cu tărie că cineva din apropiere, aflat la sol, trebuia să se uite bine la tabăra aceea. Așadar, în acea dimineață rece, cu zăpadă spulberată care umplea aerul, o echipă de soldați s-a îndreptat mai sus, căutând să obțină o ultimă confirmare că aceea era, într-adevăr, celula talibanilor.

În timp ce echipa de soldați urca, Piatt primea mesaje de la șefii lui care îi aminteau întruna că avea autoritatea de a lansa atacul — că nu era nevoie să trimită o echipă de cercetare. Dar el a așteptat. Într-un final, aparatul de radiotransmisie s-a aprins și șeful echipei a sunat ca să-i raporteze. Echipa se apropiase suficient de mult cât să vadă cu ochii lor că totul corespundea informațiilor primite: echipamente, corturi, un tânăr bărbos care înconjura tabăra, în mod evident paznicul. Apoi, un alt bărbat, care i s-a alăturat: două gărzi.

„Deci asta a fost — să începem“, își amintește Piatt. „Aveam o tabără, câte gărzi — ni s-a confirmat ce știam deja.“

Era pe punctul de a lansa atacul când vocea soldatului s-a auzit din nou din aparatul de radiotransmisie.

„Stai puțin, stai puțin“, a zis el. „Nu văd ca tipul ăsta să aibă vreo armă. Repet. Nicio armă!“

Apoi a urmat un moment de tăcere absolută.

„Suntem atât de aproape“, a zis soldatul. „Putem să-i doborâm pur şi simplu!“

Soldaţii au năvălit din ceaţa învolburată şi i-au doborât pe cei doi la pământ. Restul patrulei a venit din spatele lor cu armele, pregătiţi ca un val de luptători talibani să năvălească din corturi. În schimb, o femeie foarte alarmată, înaltă şi impunătoare a ţâşnit dintr-un cort, ţipând. Nu puteau să o înţeleagă, dar mesajul era: „Daţi drumul oamenilor mei!“

Informaţiile pe care le primiseră erau greşite. „Baza insurgentă“ era, de fapt, tabăra de iarnă a unui trib beduin. Corturile erau pline cu familii. Trăiseră pe acel pământ de secole, ca să-şi lase animalele să pască. Nu aveau absolut nicio afiliere cu talibanii.

În această situaţie, ceea ce numim „biasul de confirmare“ ar fi putut să omoare un trib întreg de oameni. Biasul de confirmare este frecvent — apare când oamenii „văd ceea ce se aşteaptă să vadă“, respingând orice informaţie care nu se aliniază cu aşteptările lor.[1] Echipa de soldaţi trimisă pe munte se aştepta să vadă o tabără de talibani, aşa că la început asta au şi „văzut“. N-a fost nevoie decât de o singură persoană care să fie în stare să vadă lucrurile clar ca să se evite un dezastru.

Walt Piatt s-a gândit la ziua aceea de pe munte mulţi ani după ce s-a întâmplat. A reflectat asupra a cât de importantă e abilitatea de a fi flexibil şi de a renunţa repede la aşteptări ca să poţi să vezi ceea ce se întâmplă cu adevărat în faţa ta. Nu era ceva ce antrenamentul militar conţinea în mod obişnuit — şi şi-a dat seama că era o mare problemă. S-a întrebat: cum anume a avut acel soldat abilitatea de a vedea imaginea de ansamblu atât de clar, când ceilalţi din jurul lui o vedeau prin lentilele părtinitoare? Şi exista vreo modalitate prin care să-i antreneze pe ceilalţi membri ai serviciului militar ca să dobândească această abilitate?

Impactul unei poveşti

Unul dintre motivele care m-au determinat să vreau să lucrez cu membri din serviciul militar a fost exact acesta: voiam să știu dacă îi puteam ajuta nu doar să acorde atenție mai bine, dar și cum să discearnă mai bine și să fie mai conștienți de situația în care se află. Conștientizarea situațională — starea mintală de a ști constant ce se întâmplă în jurul tău — este esențială pentru oameni cu o varietate de profesii, inclusiv poliție și servicii de urgență. Practicarea meditației putea să-i ajute pe soldați (sau pe oricine altcineva), m-am întrebat eu, să fie mai puțin predispuși la gândirea părtinitoare astfel încât să vadă mai clar, să fie mai puțin sub impulsul reacției și să răspundă corespunzător și calculat?

Predicția noastră era că da, datorită modului în care practica mindfulness te ghidează să-ți folosești atenția: în momentul prezent, fără să judeci, să elaborezi sau să reacționezi. Cu alte cuvinte: fără să inventezi o poveste despre ceea ce trăiești.

Uneori, ni se prezintă o poveste pe care noi o acceptăm repede — ca soldații și presupusa tabără a insurgenților. Alteori, ajungem noi la poveste prin propria noastră simulare mintală. Născocim fără încetare povești[2] despre ce o să se întâmple într-o oră, mâine sau despre ceea ce gândesc sau simt ceilalți, sau despre motivațiile lor. Vizualizăm opțiuni și cursul acțiunilor. Ne imaginăm cum s-ar putea desfășura evenimentele ca să fim mai pregătiți; găsim soluții pentru diferite posibilități: Dacă ea spune x, ar trebui să-i răspund y sau z? Dacă drumul acela e închis, pe ce rută ocolitoare să o iau? Dacă școlile se redeschid cât timp numărul cazurilor de COVID este încă ridicat și apar noi variante, o să ne trimitem copiii la școală? Ca să vizualizezi posibile răspunsuri la astfel de întrebări, îți creezi o lume întreagă în mintea ta, cu detalii senzoriale, personaje, acțiune și uneori chiar și dialog. Trăiești emoții ca răspuns la această lume pe care ai creat-o — te face să fii trist, anxios sau mulțumit — și aceste sentimente te ajută să iei decizii în legătură cu ceea ce vrei de fapt.

Folosim simulări pentru a ajunge la modele mintale care ne ghidează gândirea, deciziile și acțiunile.[3] La asta mă refer, de fapt, atunci când spun „poveste“. Îți creezi aceste modele mintale sau „povești“ rapid și constant — simulezi, ajungi la unul dintre acestea, apoi îl folosești și treci mai departe; sau primești informații noi care te determină să-ți actualizezi povestea sau să renunți la ea și să simulezi alta. Elementele-cheie pentru simulările tale? Amintiri ale episoadelor pe care le-ai trăit, fragmente din aceste amintiri, plus orice altceva ce ai învățat sau ții minte. Adaugă acestui amestec capacitatea de a gândi, de a rezona și de a anticipa și voilà — o nouă poveste simulată!

Procesul de simulare este intens, bogat în detalii şi captivant, iar modelul mintal necesită activarea atenţiei şi a memoriei. Dar, în acelaşi timp, încarcă aceste sisteme care au o capacitate limitată cu solicitări uriaşe. Aceasta este o parte din motivul pentru care poveştile au un impact atât de mare: pot deveni un soi de „scurtătură“ pentru încadrarea eficientă a unei situaţii, a unei probleme sau a unui plan şi păstrarea acestora în minte — iar asta ne ajută să ne eliberăm în mod eficient resursele cognitive pentru a face alte lucruri. Dar (mereu există un dar) poveştile constrâng, de asemenea, procesarea informaţiilor. Ne captează şi ne menţin atenţia blocată într-o subserie de informaţii. Acum percepţiile noastre, gândirea noastră, chiar şi deciziile noastre sunt constrânse. Prin urmare, dacă povestea cu care vii este greşită, atunci acţiunile şi deciziile ulterioare pot fi şi ele greşite — din cauza modului în care povestea interacţionează cu atenţia.

Îţi mai aminteşti experimentul acela faimos cu gorila care dansează pe care ţi l-am prezentat mai devreme în această carte? Ca să-ţi împrospătez memoria: sunt două echipe pe un teren de baschet, una poartă tricouri negre, cealaltă, albe, iar participanţilor la studiu li se cere să numere câte pase au loc între jucătorii din echipa cu tricouri albe. În mijlocul „jocului“, un tip în costum de gorilă apare în scenă, face un mic dans, apoi dispare. Iar cei care numără pasele îl ratează complet. De ce? Pentru că li s-a cerut să se uite la jucătorii cu tricouri albe, iar ei (în mod corect şi abil) au eliminat din câmpul lor vizual orice era negru — inclusiv acea gorilă.

Ţi-am prezentat acest studiu ca pe un exemplu al influenţei incredibile a atenţiei — ceea ce cu siguranţă este adevărat. Dar, de asemenea, subliniază un punct slab, potenţial catastrofic. Oamenii din studiu au avut o misiune extrem de clară şi de simplă: ignoră negrul, concentrează-te pe alb. Cu toate acestea, într-o situaţie din viaţa reală, de obicei nu ştim dinainte asupra a ce ar trebui să ne concentrăm şi ce ar trebui să ignorăm. Într-o situaţie din viaţa reală, consecinţele ce decurg din „ratarea gorilei“ pot fi mult mai semnificative.

De ce ne e atât de greu să renunţăm la poveştile pe care ni le creăm

Când se află în modul de simulare, scopul minţii este să te transporte în altă

parte.

Gândește-te la lucrurile care te transpun în altă lume în care ești absorbit și pierzi noțiunea timpului: filmele, cărțile, jocurile video. Ce calități au toate acestea? Te atrag datorită firului lor narativ irezistibil, detaliilor intense, semnificației lor emoționale bogate. Rezultatul final al tuturor acestor lucruri constă în faptul că atenția îți este pironită și neclintită — asta face o poveste bună. Îți acaparează complet atenția. Și la fel se întâmplă și cu o simulare pe care o generezi în minte. Mintea ta este un simulator formidabil. Este capabilă să creeze exact același tip de poveste intensă care să te absoarbă și să-ți acapareze complet atenția.

Mintea umană este un generator de simulări extrem de versatil: putem să creăm „filme“ pe „ecranul“ tablei noastre de scris, retrăind experiențe, anticipând altele noi și mai mult de atât. Simulările ne dau capacitatea de a ne retrăi și de a ne trăi înainte viețile. Credem că aceasta este o capacitate unică a minții umane — abilitatea de a „încerca“ multiple posibilități și cronologii pentru a imagina scenarii înainte de a „intra“ în ele. Nu trebuie să parcurgi cinci rute diferite ca să-ți dai seama care este cea mai bună dintre toate: simulezi acest lucru în minte, apoi alegi una și mergi pe ea, bazându-te pe blocajele în trafic pe care te aștepți să le întâlnești și poate chiar și pe priveliști. Abilitatea de a crea — în detalii intense — un viitor imaginat, bazat pe experiențele trecute și pe cunoștințele tale este de mare ajutor și are un impact incredibil. Aceasta este o trăsătură dezirabilă a creierului — nu un defect. Nu ți-ai putea dori vreodată să nu ai această abilitate.

Simulările ne permit:

să încercăm diferite opțiuni;

să ne proiectăm în trecut, viitor sau chiar în mințile altor oameni;

să creăm versiuni pline de viață ale realității care ne ghidează procesul de luare a deciziilor.

Să ne uităm la ultima dintre acestea. De câte ori, în ultima săptămână, ți-ai imaginat un posibil rezultat ca să vezi cum te-ai simți? O perspectivă care nu mai este actuală (dar încă este una obișnuită) este aceea că sentimentele sunt o bătaie de cap — o distragere care stă în calea procesului de luare a deciziilor în mod logic și eficient. De fapt, este inevitabil să ai o reacție emoțională în timpul acestui proces. Fără emoții, am fi confuzi. Emoția reprezintă modul în care creierul determină valoarea unui lucru (să spunem un eveniment sau o alegere).[4] Dacă alegi A în loc de B, ești: furios, fericit, dezgustat, trist sau îngrozit? Simularea — și sentimentele care apar odată cu ea — îți permit să ajungi la o decizie.

Înainte de alegerile prezidențiale din 2020 din Statele Unite ale Americii, votanții de pe tot cuprinsul țării simulau cel mai probabil cum s-ar fi simțit dacă ar fi câștigat un candidat anume. Și simulările au continuat pe măsură ce au apărut voturile, proiecțiile s-au schimbat, presa și-a dat cu părerea și au fost depuse plângeri penale. Simulările pot avea un impact mare deoarece ghidează procesul de luare a deciziilor și, în plus, ne ajută să ne pregătim emoțional pentru a accepta anumite rezultate.

Creierul uman este, destul de probabil, cea mai bună, mai robustă mașinărie de realitate virtuală care există. Putem să creăm lumi întregi. Ne putem transpune în timp și în spațiu, dar și în mințile altora. Avem nevoie de această capacitate pentru orice suntem în stare să facem ca oameni: ca să ne imaginăm, să facem strategii și planuri, să luăm decizii și să rezolvăm probleme, ca să inovăm și să creăm, ca să ne conectăm și pentru multe altele.

Problema? Capacitatea noastră de a ne construi o realitate virtuală este o sabie cu două tăișuri: simulările noastre pot fi prea bune.

Pentru ca simularea să-ți dicteze eventualele decizii, planuri și acțiuni, trebuie să te simți ca și cum ai fi acolo — chiar să vezi, să auzi și să simți ce e acolo. Creierul își mobilizează puterea de a percepe, de a conceptualiza, de a elabora și de a nara pentru a crea cea mai plină de viață, cea mai detaliată și cea mai realistă lume de care este în stare. Iar în peisajul tău mintal, „plin de viață“ înseamnă „care iese în evidență“, cum se întâmplă în mediul exterior: gândește-te că este ceva foarte zgomotos. Îți captează atenția și ți-o reține. Atenția ți se îndreaptă spre acest lucru fără niciun efort.

Mai ții minte decuplarea perceptivă? Am vorbit despre asta mai înainte în această carte când am introdus conceptul de „hoinăreală a minții“. Când îți zboară mintea la altceva, te „eliberezi“ cumva de mediul tău imediat. Ei bine, exact asta se întâmplă și atunci când în mintea ta are loc o simulare. Simularea este evidentă și zgomotoasă; orice altceva trece în umbră. Receptorii senzoriali sunt perturbați și inconsistenți; acest efect se înrăutățește atunci când ne confruntăm cu stres, amenințări, proastă dispoziție sau oboseală. Când ești cufundat într-o simulare (adică ești cufundat în gânduri) și cineva te strigă pe nume, e posibil să nu-l auzi. Chiar și simțul atingerii poate fi afectat.

Simulările noastre sunt atât de eficiente încât suntem imersați, fuzionăm cu ele și ne lăsăm convinși de ele. Studii despre impactul reclamelor au demonstrat că tocmai acest caracter viu le atrage oamenilor atenția și îi convinge să cumpere un produs anume.[5] Cu ajutorul simulărilor, ne creăm propriul conținut persuasiv. Atât de persuasiv încât corpurile noastre reacționează fizic: când li se prezintă imaginea unei felii de tort, aceasta le lasă gura apă; arată-i unui fumător o imagine cu o țigară și va începe să tânjească după una. În cazul unei amintiri stresante sau al unei simulări stresante, vom avea o eliberare de cortizol, un hormon al stresului. Mințile și corpurile noastre încep să creadă că trăim cu adevărat acel eveniment simulat.

În concluzie: noi facem simulări tot timpul.

O simulare se derulează fără oprire

Până acum am discutat că simularea este ceva ce facem în mod intenționat, pentru a lua decizii și a ne face planuri. De fapt, faci simulări mereu.

Îți amintești când ți-am spus că în cincizeci la sută din timp mintea îți zboară la altceva? Așa cum am discutat, când se întâmplă asta, rețeaua pentru modul automat este activată. Modul automat este implicat în mod însemnat în simulare: atenția și memoria de lucru îți sunt mobilizate și începi să simulezi versiuni ale realității, transpunându-te în trecut sau în viitor, sau chiar în mințile sau viețile altor oameni. În multe dintre momentele în care mintea îți fuge la altceva, de fapt, faci simulări.

Am fost impresionată de un citat recent pe care l-am găsit, aparţinându-i actorului Jim Carrey: „Ochii noştri nu doar observă, ci şi proiectează o a doua poveste peste imaginea pe care o vedem în faţa noastră tot timpul“.[6]

Nu ştiu dacă Jim Carrey a făcut vreun curs de neuroştiinţă pentru începători, dar pot să vă spun asta: a pus punctul pe „i“. Şi în asta constă problema. Simulările noastre au loc chiar şi atunci când nu alegem în mod activ să le avem. Acestea pot să limiteze procesarea informaţiilor, să ne afecteze prosperitatea, judecata şi deciziile.

Aceste simulări neîncetate pe care le facem (în mare parte, automat) devin rapid o problemă atunci când:

1. Simulăm „kriptonita“. Dacă te transpui într-un scenariu trist, negativ, în care te simţi ameninţat sau într-unul stresant (fie că ţi-l aminteşti sau ţi-l imaginezi), lucrul acesta o să pună stăpânire pe atenţia şi memoria ta de lucru, o să te facă să fii mai predispus la greşeli şi o să-ţi strice dispoziţia. Simulările repetate de acest fel, care fac referire la gândirea repetitivă neadaptată[7], sunt considerate o „vulnerabilitate transdiagnostică“, ceea ce înseamnă că sunt o caracteristică a multor tulburări clinice grave precum depresia, anxietatea şi PTSD.

2. Simularea te face să iei decizii care nu se aliniază cu scopurile tale pe termen lung sau cu modul tău politicos de a fi. Mănânci o felie de tort chiar dacă ţi-ai promis să-ţi schimbi obiceiurile alimentare. Fumezi o ţigară când vrei în mod disperat să renunţi. Trimiţi un mesaj acid în care acuzi pe cineva fără să ştii toate detaliile. Aduni pachetele de hârtie igienică şi te bagi în faţa cozii în timpul unei pandemii. Toate aceste situaţii pot rezulta în urma simulărilor din mintea ta, care te îndeamnă să acţionezi.

3. Simulările te conduc la un model mintal care este complet greşit… iar astfel cursul acţiunilor tale este şi el greşit. Aminteşte-ţi că simulările constrâng percepţia. Ignoră informaţiile care nu corespund. Pur şi simplu, fac ca lucrurile care nu corespund scenariului tău imaginat să fie mai greu de văzut, de auzit şi de simţit. Acest lucru înseamnă că, dacă simularea nu este corectă, nici gândirea,

deciziile şi acţiunile tale nu vor fi corecte.

Când povestea e greşită

Am mers recent cu soţul şi copiii mei acasă la mama ca să-i sărbătorim ziua de naştere. În ziua marii petreceri, casa a fost plină de vechi prieteni de familie, majoritatea dintre ei indieni, bărbaţi şi femei de şaizeci şi şaptezeci de ani. În timpul petrecerii, eu şi sora mea am alergat dintr-o parte în alta ca să umplem platourile cu mâncare şi să servim băuturi. Când a venit vremea să se servească tortul, eram depăşită de situaţie — fiica mea nu se vedea pe nicăieri, iar sora mea era ocupată să taie tortul şi să pună feliile în farfurii în timp ce eu alergam de colo colo cu câte două farfurii, încercând să le duc tuturor invitaţilor. Într-un final, am simţit o mână pe braţ. Soţul meu, Michael, stătea acolo cu fiul nostru şi cu nepotul meu.

„Putem să te ajutăm?“, m-a întrebat el, puţin confuz că nu-i răspunsesem deja.

Am fost uimită şi imediat m-am simţit caraghios: bineînţeles că puteau să ajute! Stătuseră chiar acolo, în faţa mea, tot timpul. I-am rugat să ia câteva farfurii şi, în câteva minute, toată lumea din încăpere avea câte o felie de tort în mână.

De ce nu m-am gândit să-i întreb? Am reflectat la asta mai târziu, fiind supărată că nu am putut să-i văd pe bărbaţii din încăpere ca pe nişte ajutoare. De ce m-am gândit oare că doar eu şi fiica mea puteam să servim la mese?

Pentru că bărbaţii nu servesc mâncare în familiile indiene!

Am fost şocată de sexismul din propriul meu model mintal. Cu toate acestea, nu puteam să neg faptul că atenţia îmi era părtinitoare, în întregime pe baza împărţirii pe sexe. Atenţia mea scana doar femei care ar fi putut să mă ajute. Ca şi cum bărbaţii erau excluşi din câmpul meu vizual. Prin urmare, şi acţiunile mele erau părtinitoare — nezărind nicio femeie, m-am văzut nevoită să servesc tortul de una singură. A fost nevoie de întrebarea lui Michael ca să mă detaşez de propria poveste din minte. Cu vălul dat la o parte, capacitatea atenţională mi s-a extins şi am putut să văd mai uşor opţiuni suplimentare legate de cum să

gestionez situaţia.

Ca femeie în domeniul cercetării ştiinţifice, sunt extrem de conştientă de faptul că prejudecăţile neobservate se pot manifesta constant şi uşor, în fiecare zi. Nu este neobişnuit pentru mine să primesc un e-mail adresat cu „domnule“ sau să răspund la telefonul de la serviciu şi să fiu întrebată: „Domnul Jha este disponibil? Când va fi?“. Încă aud rude mai în vârstă spunând că au fost la consultaţie la o „doamnă doctor“.

În timp ce reflectez la propriile prejudecăţi, vreau să strig: „Dar nu sunt sexistă!“ Iată însă care este realitatea: modelele mintale se bazează pe amintirile şi cunoştinţele noastre. Prin urmare, dacă sexismul există în lume, există şi în experienţa mea trăită în această lume. Iar asta înseamnă că există şi în urmele lăsate de această experienţă în memoria mea. Acceptarea acestui lucru mă eliberează într-un mod benefic. Pot să urmăresc influenţele sexiste din propriile modele mintale. Şi când le văd, pot să intervin, ştiind că atenţia şi comportamentul îmi vor fi părtinitoare. Pot să construiesc un model nou, mai bine informat.

Cu toate acestea, atunci când nu suntem conştienţi de modelele mintale care ne ghidează, s-ar putea să nu fim în stare să ne distanţăm de ele. Deşi acţiunile şi decizile noastre pot părea atent gândite din perspectiva modelelor noastre, ele pot fi în realitate nepotrivite şi pot avea consecinţe pentru noi înşine — dar şi pentru ceilalţi deopotrivă. Studierea biasurilor şi a atenţiei are implicaţii clare în ceea ce priveşte pregătirea personalului din poliţie şi a celor din cadrul serviciilor de urgenţă, a medicilor, a profesorilor, a avocaţilor şi a judecătorilor… ei bine, are implicaţii pentru noi toţi. Cu toţii avem o sferă de influenţă în lume. Cu toţii avem biasuri bine înrădăcinate care pot apărea în modele mintale, ceea ce înseamnă că avem responsabilitatea de a deveni mai conştienţi de modelele mintale pe care le avem.

Un model mintal greşit ne poate afecta în toate modurile — atitudinea părtinitoare este o problemă importantă, dar, de fiecare dată când simulăm un anumit rezultat şi nu putem renunţa la el, putem suferi din această cauză. Dacă începi o conversaţie cu cineva, aşteptându-te să fie arţăgos, atunci modelul mintal se poate asigura ca tu să te concentrezi în mod selectiv doar asupra acelor aspecte ale interacţiunii care-ţi confirmă povestea şi să ignori celelalte informaţii care ar fi putut să-ţi ofere o cale de abordare mai bună.

Din cauză că modelele mintale sunt formate din fragmente din cunoştinţele şi experinţele noastre, alături de observaţiile noastre asupra clipei de faţă, acestea tot pot fi constrângătoare — ajung în cele din urmă să ne limiteze, în loc să ne ajute. Să faci predicţii bazate pe ceea ce s-a întâmplat în experienţa anterioară îţi poate permite să-ţi faci planuri şi să te pregăteşti. Cu toate acestea, lucrurile nu se desfăşoară mereu cum s-au întâmplat în trecut sau nici măcar cum te gândeşti tu, pe baza informaţiilor oferite — precum acei soldaţi care au urcat pe muntele acela din Afganistan şi care au primit informaţii secrete greşite. În ziua aceea, după ce s-au potolit apele, Walt Piatt a fost invitat în cortul conducătorilor tribului pentru a sta lângă mari înţelepţi şi a bea o cană caldă de chai din care îşi turnau cu toţii. Interpretul armatei americane nu vorbea dialectul tribului, dar au putut să comunice într-un mod de bază. În timp ce sorbea din lichidul acela cald, Piatt s-a uitat în cortul întunecat la toţi oamenii care ar fi putut să-şi piardă viaţa dacă cineva din echipa lui nu ar fi fost în stare să „renunţe la povestea din mintea lui“ şi să vadă informaţiile contradictorii: bărbatul acela nu avea nicio armă asupra lui. Ar fi neutralizat tabăra aceea din greşeală şi poate că nu ar fi ajuns niciodată să-şi dea seama de eroarea respectivă. Ar fi mers mai departe, crezând că au bombardat cu succes o tabără a talibanilor şi că şi-au îndeplinit misiunea.

Conţinutul nuanţat, eronat şi incomplet este adeseori materialul brut care ne alimentează simulările, material care provine din memoria pe termen lung şi din lumea înconjurătoare deopotrivă, iar studiile actuale de neuroştiinţă sugerează că suntem puţin conştienţi sau chiar deloc conştienţi de acest lucru.[8] Acest conţinut susţine ceea ce simulăm în poveştile pe care le creăm. Deci, ce putem face în privinţa acestui lucru? Cum ne folosim puterea incredibilă de a crea realităţi virtuale ca să ne imaginăm, să planificăm anumite lucruri şi să venim cu strategii fără să fim limitaţi?

Cum renunţăm la povestea pe care ne-o spunem?

Eliberează-ţi mintea de biasuri

Ai jucat „Găseşte-ţi concentrarea“. Acel exerciţiu presupunea să identifici spre ce anume îşi direcţionează „lumina“ sistemul de orientare a atenţiei din creierul tău şi apoi să ţi-o îndrepţi spre ce anume vrei. Ai jucat şi „Monitorizează-ţi tabla

de scris“, observând ce-ți ocupă memoria de lucru, dar și „Clasifică informații“ din memorie, ceea ce te ajută pentru că, atunci când „cataloghezi“ conținutul din mintea ta, încetezi să te mai pierzi în el.

Abilitățile specifice pe care ți le-ai exersat deja te ajută să renunți la povestea pe care ți-o spui în minte. Iar faptul că-ți menții atenția într-o stare de mindfulness — concentrată asupra momentului din prezent, fără elaborare conceptuală — îți mărește capacitatea de conștientizare situațională: abilitatea de a observa și de a vedea clar ce se întâmplă în orice situație dată în care te găsești. Nu dezvolți ceea ce vezi, gândești sau simți. Nu-ți analizezi și nu-ți extrapolezi gândurile și sentimentele. Nu dezvolți ceea ce se întâmplă într-un moment, făcând proiecții în viitor, imaginându-ți ce ar putea să se întâmple în continuare, și nici nu faci legătura cu situații similare cu care te-ai întâlnit, așteptându-te să fie la fel. Aflat în această stare de mindfulness, nu încerci să prezici, să analizezi nimic sau să faci vreo strategie — pur și simplu observi.

Nu simulezi.

Poate ai observat că sunt multe cărți, aplicații, programe și workshopuri care abordează practica mindfulness. În toate acestea, starea de mindfulness presupune anumite calități, iar multe dintre acestea implică acțiuni ce folosesc negația — să nu elaborezi, să nu judeci, să nu dezvolți. Mulți ani, m-am întrebat cum pot exista concomitent aceste calități. Dar, atunci când vedem ce presupune să avem simulări pline de viață, bogate, ne dăm seama. Starea de simulare solicită activarea modului automat. În schimb, starea de mindfulness reduce acvitatea modului automat.

Pe scurt: starea de mindfulness devine un „antidot“ pentru starea de simulare neîncetată.

Dacă te uiți la tabelul care urmează, poate că te vei întreba: de ce aș vrea să fiu în coloana din stânga? Pare mult mai interesant să fiu în coloana din dreapta!

Răspunsul meu? Nu vrei să-ți trăiești toată viața fiind în „prezentul perpetuu“ — nu susțin acest lucru. Dar să-ți antrenezi mintea pentru a putea să treci în starea de mindfulness versus starea de simulare extrem de prevalentă este o plasă de siguranță necesară — pentru că mintea ta este atât de predispusă să facă tot ce este listat în coloana din dreapta.

Starea de mindfulness înseamnă…
Să te concentrezi asupra prezentului (asupra momentului de faţă)
Să ai o experienţă directă (nu imaginată)
Manifestare, senzaţii
Să fii curios, să nu ai aşteptări
Să nu elaborezi (să nu faci asocieri sau conexiuni de tipul hyperlink)
Să nu dezvolţi (fără poveşti)
Să nu evaluezi: să nu judeci (să nu spui că e bine sau e rău, să nu folosești alte et
Să nu ai un răspuns emoţional (sau unul atenuat)

Fără forţe de intervenţie, ne trăim vieţile aproape complet în starea de simulare. O adoptăm în mod automat — facem acest lucru constant, fără efort şi adeseori fără să ştim. Ne este foarte greu să nu simulăm, să nu elaborăm, să nu provocăm, şi tocmai de aceea trebuie să ne antrenăm această capacitate. Trebuie să fim în stare să trecem de la o stare de simulare la una de mindfulness ca să putem deschide ochii larg şi să vedem ceea ce se întâmplă, de fapt, în jurul nostru, faţă de realitatea virtuală pe care ne-am creat-o. Această capacitate este din ce în ce mai importantă pe măsură ce lumea în care trăim devine mai imprevizibilă. În ultimii ani, ne-am confruntat cu dificultăţi fără precedent, de la pandemie la crize politice şi multe altele, iar viitorul ne aduce şi mai multă incertitudine. Nu putem să trăim într-o stare de simulare. Ca să fim rezilienţi şi capabili, ca să ne păstrăm resursele cognitive şi atenţia, trebuie să putem intra în starea de mindfulness.

Ambele coloane din tabel te vor conduce la un model mintal, iar fiecare model are utilitatea lui. Diferenţa constă în faptul că sunt mai multe şanse ca modelul mintal la care ajungi pe baza stării de mindfulness, în locul stării de simulare, să fie nepărtinitor.

Totuşi, în cele din urmă, scopul nu constă în a ne baza doar pe o singură stare mereu. Ambele stări sunt importante. Putem aduna informaţii esenţiale cu ajutorul amândurora. Scopul este să avem capacitatea de a trece într-o stare de mindfulness atunci când se impune. Trebuie să putem pendula între cele două — să renunţăm la povestea pe care ne-o spunem, pentru câteva clipe cel puţin, ca să ne creăm modelele mintale care sunt cele mai bune reprezentări ale situaţiei în care ne aflăm. Dacă putem să ne antrenăm ca să trecem mai repede şi mai eficient într-o stare de mindfulness, acea pauză scurtă în care nu mai suntem în starea de simulare o să ne permită să avem o idee mai clară despre care dintre multele posibilităţi din care putem alege este cea mai bună variantă. Iată care este „fiţuica“ unei minţi ascuţite despre cum poţi să-ţi foloseşti unele dintre abilităţile pe care ţi le-ai exersat deja… plus una nouă.

1. Să ştii că-ţi vei crea o poveste în minte. Indiferent de situaţie, vei ajunge la ea cu anumite aşteptări. O poveste, un plan, un cadru de referinţă, un model mintal. Primul pas este să realizezi acest lucru şi să-l observi oricând poţi. Un bun obicei pentru a face acest lucru este să te întrebi: „Ce poveste am construit despre

asta?“

2. Rămâi în prezent. Deja ai învăţat acest lucru — ar trebui să fii în favoarea momentului actual! Glumesc — acest lucru necesită practică. Dar ideea este că abilităţile la care deja lucrezi o să te ajute şi în acest caz. Cu cât rămâi mai mult în prezent şi intri în starea de predicţie sau de retrăire, cu atât vei fi mai agil când va veni vremea să renunţi la o poveste şi să faci o schimbare. Doar pentru că ai fost într-o situaţie din trecut similară în proporţie de optzeci la sută cu cea actuală, nu trebuie să ignori informaţia nouă în proporţie de douăzeci la sută.

3. Ţine minte acest lucru: gândurile nu sunt certitudini! Când ne construim poveşti în minte, acestea devin „gravate“ în memoria noastră în cele din urmă. Acest lucru se întâmplă des atunci când ruminăm sau când intrăm într-o buclă — când povestea noastră se concretizează. În cele mai multe situaţii, ţine cont de faptul că orice gând, predicţie sau altă simulare este doar una dintre multele posibilităţi — nu este o certitudine imuabilă. Poţi să faci acest lucru dacă te distanţezi de conţinutul actual al minţii tale.

Distanţează-te puţin

În psihologie, precum şi în practica mindfulness, numim acest exerciţiu de a renunţa la simulările şi la modelele noastre mintale drept „descentrare“.[9] Descentrarea pune accent pe o perspectivă în care în centrul atenţiei nu se mai află acel „eu“ care experimentează totul.* Dintr-o poziţie de descentrare, e mai uşor să determinăm cât de bine simulările noastre reprezintă realitatea. Sunt doar o bănuială — unul dintre multe modele mintale posibile. Când poţi să te distanţezi de o gândire constrângătoare, poţi să recunoşti o poveste care nu ţi-e de ajutor şi poţi să renunţi la ea într-un mod rapid şi flexibil în loc să rămâi blocat în ea.

În primăvara anului 2020, în primele luni ale crizei provocate de COVID-19, am

efectuat un studiu în care am oferit un program de mindfulness pentru vârstnici[10] — populația expusă în mod special riscului în timpul pandemiei — ca să-i ajutăm să facă față temerilor, stresului și singurătății. Prin realizarea acestui studiu, voiam să aflăm dacă oamenii considerau că gândurile și îngrijorările lor legate de pandemie îi perturbau și, dacă da, atunci în ce măsură.

Ca să răspundem la această întrebare, am folosit o „o scară de intruziune COVID“. I-am întrebat pe participanții noștri — 52 de indivizi cu vârste cuprinse între 60 și 85 de ani — cât de des se gândeau la COVID și cât de mult îi perturbau acele gânduri atunci când o făceau. Gândurile respective apăreau din senin? Erau nedorite? Le-am pus întrebări legate de starea lor, de nivelul de stres și de capacitatea lor de descentrare, prin care urmăream să le testăm abilitatea de a separa gândurile de sentimente. Își alungau în mod firesc și automat gândurile nedorite sau intruzive? Sau se identificau profund cu ele? Aveau capacitatea de a lăsa sentimentele neplăcute să treacă de la sine sau erau atrase într-o buclă a ruminației?

Am descoperit că cei cu rezultate mai mari obținute la evaluarea capacității de descentrare au declarat că aveau mai puține gânduri intruzive, o dispoziție mai bună, un somn mai profund, se simțeau mai puțin singuri și aveau o stare generală mai bună. Capacitatea lor de a se distanța de propriul conținut mintal — de a-și vedea reacțiile la diferite evenimente și poveștile pe care și le creaseră drept conținut mintal care apare și dispare — îi ajuta în toate aceste aspecte importante.

Noi nu i-am influențat în niciun fel pe acești participanți când au fost colectate datele respective — nu i-am trecut prin niciun curs sau instructaj de mindfulness. Pur și simplu, am evaluat tendințele lor mintale, așa cum se prezentaseră ei. Dar multe alte studii care au oferit participanților instrucțiuni specifice despre cum să descentreze au descoperit aceleași efecte benefice, ba chiar mai mult.[11]

Într-un studiu, cercetătorii i-au determinat pe participanți să-și amintească lucruri negative[12] — evenimente trăite personal pe care puteau să și le amintească în detaliu. Fiecărei amintiri i-a fost atribuit un cuvânt. (Dacă amintirea avea legătură cu faptul că persoana respectivă fusese hărțuită la școală, atunci cuvântul asociat era „hărțuit“.) Apoi, a urmat o sesiune de scanare a activității cerebrale prin tehnica fMRI — fiecărui participant i s-au arătat câte două cuvinte în timp ce îi era monitorizată activitatea cerebrală. Unul dintre acestea era cuvântul cu care era asociată amintirea („hărțuit“), iar celălalt reprezenta

„abordarea cognitivă“ pe care urmau să o aibă asupra amintirii:

1. Retrăiește: simulează evenimentul afundându-te în amintirea respectivă. Retrăiește evenimentul ca și cum totul s-ar întâmpla acum în fața ochilor tăi; retrăiește sentimentele și gândurile pe care le-ai avut atunci.

2. Analizează: amintește-ți evenimentul și gândește-te la toate explicațiile posibile pentru care te-ai simțit așa atunci.

3. Descentrează: adoptă o perspectivă distanțată, contemplativă. Observă cum se „desfășoară“ amintirea din perspectiva unui „public“. Acceptă orice sentimente asociate cu amintirea, lasă-le să se manifeste și să treacă.

După fiecare pereche de cuvinte, participanții au evaluat intensitatea stării lor negative pe o scară de la 1 (deloc) la 5 (foarte neplăcută). În mod deloc surprinzător, s-au simțit cel mai neplăcut după retrăirea amintirii, apoi după analizarea ei, iar cea mai puțin neplăcută experiență a fost după descentrare — descentrarea a fost starea care i-a protejat cel mai mult. Însă, în mod interesant, răspunsurile lor au corespuns și cu rezultatele fMRI, mai precis cu gradul de activitate în modul automat.

Studiul a demonstrat că descentrarea a redus activitatea rețelei pentru modul automat — rețeaua cea mai implicată în simulare sau atunci când îți zboară mintea la diverse lucruri. A dezvăluit cât de puternic este impactul pe care îl produce asupra dispoziției noastre modul în care ne identificăm cu amintirile noastre. Potrivit interpretării descoperirilor făcute în urma investigațiilor imagistice craniene, participanții aveau o activitate mai redusă a modului automat și o stare negativă mai redusă în timpul descentrării, pentru că nu se transpuneau din nou în trecut, în respectiva amintire negativă. Nu simulau nimic.

Scade „atracția“ simulărilor

Am fost întrebată de ce nu pun accent pe „reducerea stresului“ când discut conceptul de mindfulness. Răspunsul meu? Studiez atenția, iar practica mindfulness a intrat în studiile de cercetare ale laboratorului meu în încercarea noastră de a găsi instrumente de antrenare cognitivă eficiente pentru a ne îmbunătăți capacitatea de a acorda atenție. Cele mai multe dintre grupurile pe care le-am abordat nu sunt interesate, în primul rând, de reducerea stresului — acesta nu este scopul lor. În schimb, obiectivul lor, ca și al nostru, este consolidarea atenției și optimizarea performanței corelată cu atenția. Totuși, partea bună este că practica mindfulness implică ambele lucruri: reduce stresul și îmbunătățește concentrarea. Iar secretul pentru a reuși să te bucuri de aceste beneficii constă în a fi capabil să reduci atracția exercitată de simulări prin practica descentrării.

Unele exerciții pun accent pe faptul că trebuie să acorzi atenție în mod voluntar, să observi atunci când îți fuge mintea la altceva și să-ți redirecționezi atenția atunci când e nevoie (ca în exercițiul „Găsește-ți atenția concentrată“), în timp ce altele vizează capacitatea de descentrare (vei învăța o astfel de practică în curând). Dacă avem un control mai mare asupra atenției noastre și suntem mai conștienți spre ce anume este îndreptată, putem să ne dăm seama mai des când mintea ne fuge la altceva și să ne îndreptăm atenția înapoi spre ce ne interesează. Cu cât este mai mare această capacitate de descentrare, cu atât putem să slăbim mai mult „strânsoarea“ exercitată de episoadele în care mintea ne hoinărește, mai ales în cazul celor care sunt pline de simulări puternice, încărcate cu emoții negative și îngrijorări. Acestea nu doar că ne captează atenția, dar ne fac și să rămânem blocați în ele. Ne captează atenția și ne-o menține într-o buclă, ca atunci când reflectăm.

Descentrarea este o tehnică importantă pentru că slăbește impactul pe care îl pot avea episoadele de hoinăreală a minții asupra atenției noastre. Poți să renunți la poveste atunci când nu-ți este de folos sau când te perturbă. Eliberând atenția în acest fel, descentrarea duce la reducerea stresului și chiar și la reducerea simptomelor unor afecțiuni precum anxietatea sau depresia.[13]

Exerciţiu de descentrare la cerere

De-a lungul anilor, am avut ocazia de a susţine o mulţime de prelegeri. Dar, când am primit propunerea de a veni şi a vorbi la Pentagon, am fost… puţin intimidată.

M-am pregătit meticulos, lucrând în avans la prezentare. M-am asigurat că aveam cele mai recente descoperiri ştiinţifice ale noastre şi am retuşat conţinutul, verificând fiecare slide. Eram pregătită. Mi-am împachetat laptopul, cu prezentarea încărcată şi pregătită — mi-am făcut backup la tot, pentru orice eventualitate — şi am luat avionul spre DC cu o seară înainte de prezentarea mea. Am ajuns, am luat cina şi m-am pregătit de culcare ca să fiu în formă şi pregătită. Dar, când am deschis laptopul ca să arunc repede o privire la adresa de e-mail şi să mă asigur că nu era nimic urgent la laborator, un mesaj mi-a atras atenţia. Era de la un coleg, un colonel de armată şi profesor la Army War College. Îi trimisesem prezentarea Power Point cu o zi înainte, rugându-l să-mi spună dacă avea orice gând sau idee despre cum să o optimizez pentru un public format din conducători şi strategi militari. Mi-am imaginat că, dacă ar fi avut timp să arunce un ochi la tot (ţinând cont de programul său aglomerat de la facultate), ar fi putut să-mi propună câteva schimbări minore. Dar, când am deschis e-mailul, am simţit un gol în stomac — arătase prezentarea unui grup de discuţii format din studenţi de-ai lui şi existau observaţii detaliate pe aproape fiecare slide.

Sugestiile erau clare: „taie aici“, „elaborează aici“, „nu le-a plăcut asta sau asta“… Mintea îmi rătăcea confuză, încercam să-mi dau seama cum aş fi putut să fac toate acele schimbări de ultim moment. Îi eram recunoscătoare pentru timpul lui şi pentru atenţia cu care îmi oferise feedback, dar, cu atât de puţin timp la dispoziţie, eram, de asemenea, copleşită şi îngrijorată. Puteam să simt cum gândurile negative care nu mă ajutau cu nimic începeau să-mi umple mintea. „N-o să fiu în stare să duc asta la bun sfârşit. O să dau greş!“

Am închis laptopul şi am decis să iau o pauză de cinci minute ca să fac un mic exerciţiu. Ştiam că ceea ce trebuia să fac era să să dau zoom out şi să am o vedere aeriană asupra situaţiei. Ca întotdeauna, am început prin a fi atentă la respiraţie. Şi apoi:

Exerciţiu la cerere: Vedere aeriană

1. Adună informaţiile. Observă-te. Observă situaţia de la distanţă. Adună informaţiile brute despre ceea ce trăieşti, nu analize ale acestor lucruri.

2. Înlocuieşte. Urmăreşte-ţi discursul interior şi detaşează-te de el. Te ajută să înlocuieşti afirmaţiile la persoana I singular cu unele la persoana a II-a singular sau chiar cu unele în care apare numele tău. Ca totul să fie şi mai bine, doar observă ceea ce urmează: Amishi crede că nu poate să ducă totul la capăt. Îi este teamă că prezentarea ei nu o să decurgă bine.

3. Ţine minte ce gânduri apar şi dispar. Pe măsură ce gândurile se adună, ţine minte care dintre acestea sunt doar construcţii din mintea ta; ele vor apărea şi vor dispărea. Îmi imaginez fiecare gând ca o pe bulă, care zboară sus, spre cer.

A durat doar cinci minute. Dar acest mic exerciţiu mi-a permis să mă decuplez de la povestea pe care am început să o narez, una plină de îngrijorări şi îndoieli. Mă uitam de la distanţă la ceea ce se afla pe tabla mea de scris. Am observat gânduri, sentimente şi senzaţii corporale care apăreau şi dispăreau, fără să fiu copleşită de ele. Am renunţat repede la povestea din capul meu şi am încetat să mai schiţez în minte cele mai îngrozitoare scenarii. Iar faptul că m-am văzut ca pe cineva la persoana a III-a m-a determinat să vreau să o încurajez pe Amishi în loc să o desfiinţez. Am vrut să am o atitudine încurajatoare faţă de mine însămi, aşa cum aş face în cazul unui prieten apropiat. Până la finalul exerciţiului, am simţit că mi s-a mai limpezit mintea şi că nu mai eram sub impulsul reacţiei. Faptul că am realizat o descentrare, pentru doar câteva minute, mi-a permis să-mi regăsesc intenţia: să ofer publicului meu o experienţă de învăţare reuşită.

Iar ca să fac acest lucru, trebuia să ajung la ei şi în această privinţă avea să mă

ajute feedbackul colegului meu. M-am întors la prezentare, fiind curioasă să-i citesc sugestiile în loc să fiu intimidată și copleșită. În timp ce-mi deschideam prezentarea, mi-am zis: „În acest document, sunt recomandări care o să mă ajute să-mi educ și să-mi informez publicul. Hai să vedem ce pot să învăț și să aplic în timpul pe care îl mai am“.

În ziua ulterioară prezentării, am primit un mesaj de la același coleg care mi-a oferit feedback pentru prezentare. Urmărise transmiterea live a discursului meu. Spunea: „Ai făcut o treabă grozavă!“

„Nu crede tot ceea ce gândești“

O mulțime de oameni cu care lucrez au o reținere inițială față de ideea de a renunța la povestea pe care și-au creat-o. Sunt oameni din domenii în care planificarea, crearea de strategii, preconizarea și imaginarea următorilor pași sunt absolut esențiale pentru obținerea reușitei. După prezentarea pe care am susținut-o la Pentagon, în timpul căreia am discutat descoperirile echipei mele de cercetare, anume de a oferi un program intitulat „Antrenarea atenției pe baza practicii mindfulness“ (MBAT)* a forțelor speciale și convenționale ale Armatei Statelor Unite[14], a urmat o sesiune de întrebări și răspunsuri cu publicul. Când a început, generalul-locotenent retras din activitate, Eric Schoomaker, cel de-al 42-lea șef al Departamentului de Medicină Militară al Statelor Unite, a ridicat primul mâna.

— De ce ne spuneți să nu ne construim povești? a întrebat el. Trebuie să construim povești ca să fim pregătiți pentru viitor.

— Bineînțeles, am răspuns eu. Și nu există niciun aspect legat de practica mindfulness care să vă instruiască să nu construiți povești. Pur și simplu, trebuie să fiți conștienți că, în toate situațiile, construiți o poveste. Și trebuie să fiți conștienți și de faptul că orice poveste ați construi, în orice moment, este doar una dintre numeroasele urmări sau interpretări posibile. Nu este singura și poate să nu fie corectă.

Apoi i-am spus ceea ce le spun multora care pun întrebări similare:

— Nu credeți orice gândiți.

Poți să-ți cultivi un simț al conștientizării față de simulările și elaborările care-ți umplu memoria de lucru fără să sacrifici capacitatea de decizie și de a acționa. De fapt, acest nivel de conștientizare îți activează acele abilități, oferindu-ți flexibilitatea nu doar de a reîncadra o situație, ci și de a renunța la un anumit cadru de referință pe baza informațiilor brute care apar.

„Să renunți la povestea din mintea ta“

Să renunți la povestea din mintea ta NU ÎNSEAMNĂ că…	Să renunți la poves
Te îndoiești de tine	Îți îndrepți în mod
Eziți	Observi ce se întâm
Ești indecis	Ai o flexibilitate de

Să revenim la o întrebare importantă pe care am discutat-o mai devreme: poate practica mindfulness să combată prejudecățile puternice pe care le avem cu toții, ținând cont de lumea în care trăim?

Cel mai bun răspuns pe care ți-l pot oferi chiar acum este: s-ar putea. Cercetările continuă în această privință — dacă practica mindfulness poate reduce sau nu prejudecățile implicite; acest lucru poate avea implicații uriașe pentru noi toți și pentru instituțiile noastre, de exemplu, pentru sistemul nostru de justiție. Este un lucru promițător, dar încă nu avem datele necesare. Noi ne-am concentrat asupra intersecției dintre mindfulness și comportamentele discriminatorii. Studiile descoperă că practica mindfulness poate să ajute într-adevăr oamenii să acționeze în moduri mai puțin părtinitoare[15], poate pentru că sunt mai conștienți de modelele mintale pe care le au și mai capabili să renunțe la poveștile pe care și le spun.

Urmărește mintea

Laboratorul nostru a fost vizitat de un grup de psihologi pentru a discuta despre cum puteau să implementeze practica mindfulness în propriul lor program. Și nu erau niște psihologi obișnuiți — erau psihologii din cadrul armatei Statelor Unite, ceea ce însemna că ofereau asistență unităților detașate și că erau, în unele ocazii, incluși în aceste unități. Una dintre responsabilitățile lor era să ofere asistență membrilor personalului militar care aveau ture lungi de douăsprezece ore în care monitorizau înregistrări surprinse de drone. Psihologii voiau să știe dacă îi puteau ajuta pe membrii personalului militar din acele poziții.

Ca să pot răspunde mai bine la această întrebare, aveam nevoie mai întâi de un răspuns la o alta: care este scopul monitorizărilor pe care le fac acești soldați timp de douăsprezece ore neîntrerupte?

Răspunsul: „Sunt o parte esențială din kill chain“*.

Era o afirmație înfiorătoare. Apoi mi-am dat seama imediat la ce se referiseră:

faptul că aceşti soldaţi erau responsabili de identificarea ţintelor şi de transmiterea acelor informaţii superiorilor lor. Oricât de mult lucrasem cu armata, acest lucru m-a determinat să fac o pauză. E uşor să presupui că oamenii aflaţi la conducere deţin cea mai mare putere şi duc pe umeri mare parte din greutatea deciziilor pe care le iau şi a acţiunilor armatei. Dar fiecare persoană din armata noastră duce pe umeri greutatea fiecărei decizii pe care o ia. Mă obligă să-mi aduc aminte de ce fac acest lucru — ca să-i ajut să ia deciziile corecte. Şi într-o situaţie cum e cea de faţă, este absolut esenţial ca aceşti oameni să fie conştienţi de prejudecăţile pe care le au şi care le pot influenţa munca. În acest punct, povestea pe care ţi-o spui în minte va influenţa ceea ce vei vedea — dacă te gândeşti că cineva este terorist sau civil, atunci fiecare acţiune a acestuia pe care o vei vedea va fi interpretată din această perspectivă. Psihologii respectivi mi-au spus că acestor operatori de drone le era foarte greu să-şi păstreze reziliența şi flexibilitatea mintală de-a lungul acestor ture foarte lungi. Abilitatea lor de a face asta era acum compromisă de două lucruri: cât de mult timp desfăşurau activitatea respectivă şi cât de obosiţi erau. Iar în timpul ăsta, viaţa cuiva se afla în mâinile lor.

Un aspect foarte interesant legat de acest grup de oameni este că au o vedere aeriană mereu. Ei văd imaginea de ansamblu de sus prin acea perspectivă distanţată. Dar asta le oferă în mod automat o viziune clară? Doar în cazul în care sunt conştienţi nu numai de ceea ce văd jos sub ei, ci şi de propriile modele mintale.

Bineînţeles, majoritatea nu suntem operatori de drone din armată. Şi totuşi trebuie să ne supraveghem propria minte. Poveştile pe care le construim despre intenţiile şi motivaţiile altor oameni pot să creeze multe probleme. Pot să destrame o relaţie de prietenie. Pot să cauzeze divizare politică. Pot chiar să declanşeze războaie.

Acest lucru subliniază cea mai importantă trăsătură atunci când vine vorba de adoptarea unei perspective distanţate: cel mai important aspect pe care trebuie să-l incluzi în scopul acestei perspective este propria ta minte.

Una e să practici descentrarea în exerciţiile tale formale; să o poţi face în viaţa reală şi în circumstanţe dificile presupune să-ţi foloseşti atenţia într-un mod complet diferit. Ca să poţi interveni în propriile procese cognitive atunci când se abat de la traseul lor, trebuie să-ţi dai seama că ai nevoie de o astfel de intervenţie. Cu alte cuvinte: primul pas esenţial pentru a renunţa la povestea din

mintea ta este să știi că ai una. Și aceasta este cea mai dificilă trăsătură pe care să o dezvolţi atunci când vine vorba de atenție.

* Concept din psihologia cognitivă care ilustrează capacitatea de distanțare față de o perspectivă centrală și de a lua în calcul mai multe aspecte ale unei situații. (N.t.)

* Mindfulness-Based Attention Training (N.t.)

* Concept militar asociat cu structura unui atac care constă în identificarea țintei, detașarea forțelor armate la locul țintei, ordonarea atacului și neutralizarea țintei. (N.t.)

Capitolul 8

Dă lovitura

Liderii din toate domeniile cred că, pentru a avea succes, trebuie să-și folosească atenția într-un mod anume: să se ocupe concomitent de mai multe sarcini, să-și facă planuri constant, să aibă o mentalitate orientată spre viitor, să simuleze rezultate pentru a crea strategii și a fi pregătiți.

De asemenea, tind să creadă că nu trebuie să aibă emoții, că trebuie să fie deconectați și stoici — mai ales în armată, în servicii de urgență și în afaceri. Am vorbit recent cu un grup de lideri de la o mare companie din domeniul tehnologiei despre practica mindfulness pentru îmbunătățirea concentrării și le-am explicat de ce era important acest aspect pentru ei ca lideri și inovatori într-o ramură extrem de competitivă. Le-am spus, de asemenea, că aceste presupuneri obișnuite despre ceea ce înseamnă să fii un lider puternic și să ai o gândire strategică clară sunt greșite. În schimb:

Ca să îndeplinești mai multe lucruri, concentrează-te pe o singură sarcină. Pendularea între sarcini îți încetinește ritmul.

Ca să faci cel mai bun plan pentru viitor, nu simula pur și simplu posibile scenarii — observă și trăiește momentul din prezent pentru a aduna mai bine informații.

Ca să-i conduci mai bine pe ceilalți, fii mai conștient de propriile tale emoții și de ale celorlalți.

Ca să faci oricare dintre aceste lucruri, trebuie să trăiești complet în prezent. Trebuie să observi. Trebuie să fii conștient de ceea ce se întâmplă chiar acum — în mediul din jurul tău și în mintea ta, mediul interior, care este la fel de dinamic, plin de distrageri și informații ca lumea din jurul tău.

Suntem obișnuiți să trăim într-o stare de acțiune: să gândim și să facem.

Practica mindfulness deblochează însă o nouă stare: să observăm și să fim prezenți în momentul de față.

Această stare de observație este un elixir care îți permite să faci totul mai bine: să îndeplinești mai bine sarcinile, să planifici mai bine, să faci strategii mai bune, să conduci mai bine, să inovezi mai bine, să stabilești conexiuni mai bune cu ceilalți. Toate acestea datorită unei capacități de a avea acces complet la momentul prezent și de a ști, clipă de clipă, ce se întâmplă în propria ta minte.

Încolțit din toate părțile

Când apare un incendiu de vegetație în zonele nelocuite ale Australiei, se poate extinde repede, decimând fauna sălbatică și îndreptându-se cu repeziciune spre locurile populate. Trebuie să fie stins înainte de a scăpa de sub control. Dar este dificil de ajuns într-o mare parte din zona nelocuită a Australiei, fiind inaccesibilă, întrucât nu există drumuri sau vreo formă de rută terestră. În zonă trebuie să fie trimiși cu elicopterul pompieri antrenați, care apoi coboară în rapel direct în zona de vegetație sălbatică. Aceste echipe aterizează direct în mijlocul unei situații dinamice, periculoase și care se tot schimbă rapid. În descrierea atribuțiilor pentru aceste slujbe — precum pompierii parașutiști din Statele Unite — este specificat adesea că nu trebuie doar să ai o condiție fizică excelentă, ci să ai și un grad ridicat de stabilitate emoțională și de alertă mintală.

Steven este un pompier-paraşutist care ne-a vizitat laboratorul tocmai din Australia, hotărât să ne ceară ajutorul din cauza unui incident recent. El şi colegii săi de echipă au fost detaşaţi pe un teren extrem de periculos din zona nelocuită a Australiei pentru a stinge un incendiu care ameninţa să scape de sub control. Încărcaţi cu echipamente grele — fiecare avea o trusă cu scule precum greble, lopeţi şi echipament pentru stingerea incendiilor — s-au împrăştiat, fiecare luându-şi câte un sector; un elicopter avea să apară curând ca să lanseze din aer spumă pentru stingerea incendiilor sau apă. Steven a început să lucreze la o secţiune cuprinsă de flăcări care se afla chiar în faţa lui. Era foarte concentrat şi meticulos în metodologia sa de lucru. Şi apoi a auzit un sunet distinctiv în spatele lui, un vuiet precum o puternică sucţiune, sunetul aerului aspirat — sunetul incendiului care punea stăpânire peste tot. Era înconjurat de un zid de foc care se apropia de el din spate.

Pompierii-parașutiști — împreună cu personalul serviciilor de urgență, piloții,

echipele de asistență medicală, personalul militar, judecătorii, avocații și numeroși alți lideri din domenii variate — sunt adeseori bine antrenați atunci când vine vorba de conștientizare situațională. În cazul acestor profesii, dezvoltarea conștientizării situaționale ia, de obicei, forma unui model de luare a deciziilor — o modalitate prin care te asiguri că alegerile pe care le faci în circumstanțe care se schimbă repede sunt bazate pe observații făcute în timp real, în clipa de față, precum și pe cunoștințe și experiențe, și sunt, bineînțeles, în favoarea scopului tău. Obiectivul lui Steven era să controleze incendiul, obiectiv pe care se străduia să-l îndeplinească; fiind sub presiune și înconjurat de factori care îi distrăgeau atenția într-un mod evident, el avea o concentrare excelentă. Atenția îi era profund concentrată asupra focului pe care se lupta să-l țină sub control. Iar antrenamentul lui presupusese simularea și exersarea exact a acestui scenariu. Dar, în acel moment, lipsea ceva esențial.

În capitolul anterior, am vorbit despre cum anume folosim simulările ca să ajungem la un model mintal. Percepem, procesăm, prevedem; iar acestea ne permit să decidem, să acționăm, să comunicăm. Acești pași nu sunt, de obicei, liniari, ci dinamici și interactivi. Simulările creează modele mintale care duc la decizii[1], acestea din urmă influențând următoarea simulare și tot așa. Acesta este un proces schimbător, neîntrerupt, care se desfășoară constant, nu este unul static. Prin urmare, să renunți la povestea din mintea ta nu este o acțiune singulară, ci mai curând un proces în curs de desfășurare — unul care presupune să fii conștient mereu de ceea ce se întâmplă nu numai în jurul tău, ci și în mintea ta.

Steven se concentra atât de mult să stingă focul mai mic care se afla fix în fața lui încât a încetat să mai monitorizeze incendiul în ansamblu. În psihologia cognitivă, numim acest lucru neglijarea obiectivului[2]: eșecul de a executa solicitările unei anumite sarcini, deși poți să-ți amintești instrucțiunile. El știa că avea o misiune mai mare, de a monitoriza o situație imprevizibilă care putea evolua în diferite moduri, dar cu toate acestea a ajuns să se concentreze prea mult pe un lucru și a pierdut din vedere obiectivul său principal.

În mod evident, Steven a supraviețuit ca să poată spună această poveste — a reușit să scape de pericol. Și totuși, gândul că fusese atât de aproape de moarte încă nu-i dădea pace. A început să se folosească de această poveste ca să antreneze pompierii noi, să le transmită că, până și cu o pregătire impecabilă, capacitatea de conștientizare situațională poate să nu fie complet dezvoltată. El le spune acum că nu este suficientă doar conștientizarea situațională. Să

monitorizezi spațiul extern — chiar dacă o faci bine și cu atenție, concentrându-te asupra momentului din prezent — nu este suficient.

Mai mult decât conștientizarea situațională

Steven s-a găsit într-o ipostază extrem de dificilă — o situație care necesita, de asemenea, o concentrare îndeaproape. Cu toate acestea, nu trebuie să cobori în rapel într-un incendiu de vegetație la propriu ca să simți pe pielea ta ce înseamnă neglijarea scopului sau să ai de suferit din această cauză. Amintește-ți când te-ai abătut de la un obiectiv important — amintește-ți și că obiectivele apar în viața noastră în diferite moduri. Putem să vorbim despre ceva la serviciu: te concentrezi asupra unui aspect al unui proiect și deviezi, pierzând din vedere modul în care se integrează în misiunea mai mare a organizației tale. Am putea să vorbim chiar și despre ce înseamnă să fii părinte.

Fiica mea, Sophie, m-a chemat în camera ei într-o seară, fiind tare frustrată. Se blocase la o problemă de matematică extrem de dificilă pentru ea. Așa că mi-a cerut ajutorul. Am intrat în cameră și m-am așezat lângă ea, apoi am aruncat o privire la respectiva problemă. Am început prin a discuta cu ea, spunându-i: „Bine, citește-mi enunțul“ și punându-i alte întrebări. Dar și eu eram confuză — nu puteam să-mi amintesc cum să rezolv această formulă anume. „Ar trebui să știu asta!“, am zis, simțind un val de hotărâre. Și pentru următoarele patruzeci și cinci de minute am lucrat furioasă la problemă, foarte hotărâtă: „O să-i dau eu de cap acestei probleme de matematică. O să-i vin eu de hac matematicii de clasa a VI-a!“

Și a funcționat: am rezolvat-o! M-am uitat triumfătoare spre Sophie — ca să o văd legănându-se pe spate în scaunul ei, în timp ce citea o carte.

Ups.

Scopul meu, dintotdeauna, a fost să-mi cresc copiii să fie independenți, motivați, astfel încât să-și poată rezolva problemele cu care se confruntă de unii singuri. Când m-am așezat lângă fiica mea și am început să discutăm despre problemă, aceea era misiunea mea. M-am lăsat distrasă rapid, deși simțeam că eram

concentrată și mă ocupam de sarcina aceea.

Unul dintre motivele pentru care mă las distrasă în astfel de momente este sentimentul de bine. Vezi un obiectiv mai mic pe care îl poți îndeplini — stinge focul acela, rezolvă problema aceasta — și pierzi din vedere scopul mai mare pe care îl ai: controlează incendiul care e în curs de desfășurare; crește un copil care să gândească independent. A fost foarte satisfăcător pentru mine să rezolv problema aceea de matematică, dar, de îndată ce am ridicat privirea, mi-am dat seama: „Nu e cea mai bună metodă de a-mi folosi energia pentru copilul meu“. Cu siguranță, o realizare demnă de laudă, dar nu ar fi fost oare mai bine dacă mi-aș fi dat seama mai devreme, înainte să mă afund o oră în această sarcină? Înainte ca zidul de foc să se dezlănțuie în spatele tău?

Bineînțeles, cu toții ne dorim să ne putem concentra. Și am început cartea de față lucrând la această abilitate importantă. Dar trebuie să putem să ne și detașăm atunci când este nevoie — să stabilim cum și când ne concentrăm și asupra a ce anume. În acel moment, eram extrem de concentrată — complet absorbită, de fapt. Dacă ai fi intrat în încăperea aceea, nu ai fi zis că am vreo problemă de atenție. Problema: nu era un moment potrivit pentru mine ca să fiu extrem de concentrată. Am pierdut din vedere acest lucru și am pierdut din vedere și ceea ce plănuia mintea să facă. Am deviat și nu am fost deloc conștientă de asta.

Prin urmare, iată care este următoarea modalitate majoră prin care putem să greșim: să acordăm atenție. Dar putem să ne concentrăm pe ceva prea mic sau pe ceva prea mare, să ne concentrăm prea mult sau prea puțin. Acorzi atenție exact cum ar trebui — numai că nu e indicat în momentul de față.

Ca să corectezi acest lucru, e necesară metaconștientizarea.

Monitorizarea peisajului intern

Metaconștientizarea este abilitatea de a lua cunoștință de ceva în mod explicit și de a monitoriza conținuturile sau procesele curente ale experienței tale conștiente.[3] Practic, e o conștientizare a conștientizării tale. Când spun „să fii atent la ce ești atent“, mă refer la folosirea metaconștientizării. În ziua aceea în

care se afla în zona de vegetație sălbatică a Australiei, Steven se concentra asupra incendiului. Dar, dacă ar fi fost atent la ce era atent, asta i-ar fi oferit ceva în plus: și-ar fi dat seama că era fixat asupra acelui lucru și că trebuia să-și extindă atenția.

În cazul în care conștientizarea situațională în profesiile cu un grad ridicat de solicitare înseamnă „monitorizarea mediului extern“, atunci ne putem gândi la metaconștientizare astfel: că este conștientizarea situațională în cazul mediului intern.

Colegul și prietenul meu Scott Rogers, cu care am lucrat în ultimii zece ani pentru a prezenta practica mindfulness diferitelor tipuri de comunități, este un expert când vine vorba de descrierea conceptului de metaconștientizare. Poate fi un concept greu de digerat, dar Scott are un talent de a folosi fraze care chiar fac diferite concepte legate de mindfulness mult mai accesibile. Când am lucrat cu echipa de fotbal a Universității din Miami, el a sintetizat acest concept astfel: „scanezi terenul de joc“.

I-a rugat pe jucători să-și imagineze terenul de fotbal și toate elementele dinamice care sunt incluse: linii de margine, linii de țintă, jucătorii care se mișcă, mingea de pe teren, murmurul mulțimii, strigătele echipei adverse, tabelele uriașe de joc din fiecare colț… totul. I-a invitat să-și închipuie cum navighează prin acest peisaj complex, plin de elemente care vor să le perturbe concentrarea. Apoi le-a spus să-și imagineze mintea în același fel: ca pe un teren de fotbal, cu același tip de piese care se mișcă și care ar putea să le capteze atenția și să le-o rețină. A sugerat că, așa cum jucătorii aleg modul în care să navigheze pe terenul de fotbal, cum și când interacționează cu ceilalți jucători, pot să se gândească la „terenul de joc“ al minții lor în același fel.

Te poți poziționa deasupra ta — să observi de la distanță, așa cum am exersat în capitolul anterior când am făcut exercițiul de descentrare prin adoptarea unei vederi exterioare. Sunt și alte indicii importante pe care le poți observa pe măsură ce-ți dezvolți o capacitate de „conștientizare a conștientizării tale“ care îți va oferi indicii.

Unele dintre aceste indicii se află în corpul tău. Când m-am dus în camera lui Sophie ca să o ajut să înțeleagă o problemă de matematică și, în loc de asta, o oră mai târziu, am devenit o eroină în lupta mea monumentală cu matematica de gimnaziu, am devenit extrem de concentrată asupra acestui lucru. M-am întrebat

de ce s-a întâmplat așa ceva din moment ce m-am dus acolo cu un scop atât de clar. În timp ce rememoram incidentul, mi-am amintit că m-am simțit cuprinsă de dorința de a câștiga — de a „învinge“ problema de matematică. Am înțeles că am fost motivată de sentimentul de satisfacție pe care îl am când „câștig“ și că asta mi-a alimentat concentrarea intensă. Pentru mine, acest sentiment de acaparare este un semnal de alarmă. Sunt mult mai conștientă de această senzație acum — când o simt, verific: îmi îndrept atenția spre ceea ce trebuie?

Dar nu este mereu doar un sentiment de „satisfacție“ — uneori, suntem prinși și absorbiți într-o stare de concentrare intensă (sau orice stare de concentrare care nu este potrivită în momentul respectiv) din cauza anxietății, a temerilor sau a grijilor. Uneori, să vezi ce se întâmplă în mintea ta înseamnă, de fapt, să resimți stările mintale în corp. De exemplu, când bați din picior, când simți un nod în stomac sau când îți încordezi maxilarul. Cu mulți ani în urmă, când nu mi-am mai simțit dinții, nu am fost deloc conștientă de acest lucru. De aceea s-a înrăutățit atât de mult. Nu aveam pic de metaconștientizare, nu aveam nicio idee despre ceea ce se întâmpla în mintea și în corpul meu, nu aveam abilitatea de a-mi corecta parcursul până când nu am ajuns într-un punct de criză.

Cu un grad mai mare de conștientizare a mediului intern, acum pot să intervin mai devreme și mai eficient în cazul problemelor mele de atenție. Sunt atentă la modul în care mintea și corpul meu sunt conectate atunci când sunt extrem de concentrată sau stresată. Acum pot să observ când încep să-mi încleștez maxilarul; fac un exercițiu de două, trei minute, ies la o plimbare, îmi relaxez fața — orice e nevoie ca să nu-mi mai încleștez dinții fără să-mi dau seama. Ultima dată când am scris un proiect ca să aplicăm pentru niște granturi, având un termen-limită extrem de strâns, am știut că nu o să reușesc să-mi păstrez prea bine gradul de metaconștientizare. Așa că am purtat o gutieră. (Uneori, trebuie doar să ne acceptăm limitele!)

Când am vorbit în laborator cu Steven despre situația în care și-a pierdut din vedere obiectivul, mi-a spus că s-a simțit tentat să stingă focul mai mic din fața lui — ceea ce ce l-a făcut să se concentreze intens asupra acestui lucru. Acum este atent la „acel sentiment tentant de satisfacție“ (așa cum îl numește), urmărind ceea ce se întâmplă cu brațele și cu stomacul său. Așa este avertizat că ar putea să fie absorbit din nou într-o stare de concentrare intensă. Poate să reacționeze, mărindu-și aria de concentrare cât este nevoie.

El compară metaconștientizarea, din perspectiva unui pompier, cu „statul de

pază“: să adopți o poziție din care poți să vezi mai clar ce se întâmplă. Acesta este un aspect important legat de ceea ce înseamnă cu adevărat să ai o minte ascuțită: să poți să ai acea perspectivă de sus și să vezi întregul peisaj al minții tale. Cu ajutorul metaconștientizării, suntem conștienți de conținuturile curente ale experienței noastre conștiente și le monitorizăm pentru a vedea dacă acele conținuri corespund obiectivelor noastre. Ne punem următoarele întrebări:

Ce percep?

Cum procesez asta?

Forma pe care o ia concentrarea mea este aliniată cu obiectivele mele?

Este ușor să confundăm metaconștientizarea cu un alt proces de gândire pe care îl numim metacogniție. Diferența este aceasta: metacogniția constă în gândurile pe care le ai despre modul în care gândești. Se știe că ai anumite tipare de gândire. Metacogniția este, până într-un punct, autoconștientizare. „Am tendința de a presupune ce e mai rău“ — acesta este un exemplu de metacogniție. Sau: „Am nevoie de mult timp la dispoziție ca să iau decizii“. Metacogniția este, în mod cert, folositoare — acest tip de autoconștientizare incisivă a propriilor tendințe cognitive te ajută în mod clar. Dar nu este același lucru cu metaconștientizarea și nu o poate înlocui. Deși e probabil să știi că gândești într-un anumit fel, acest lucru nu înseamnă că vei putea să fii conștient de problemele tale atunci când vor apărea. Când mintea îți zboară la altceva și faci simulări, nu contează dacă ai cea mai mare capacitate de metacogniție din lume — tot ești prins în aceste procese mintale.

Nu ești conștient de ceea ce nu ești conștient

Am adus 143 de studenți în laborator ca să le testăm capacitatea de a fi conștienți atunci când mintea le zboară la altceva.[4] Știam că oamenii se gândeau la altceva în jumătate din timp, dar își dădeau seama de asta? Le-am dat o sarcină standard pentru evaluarea memoriei de lucru: să-și amintească două fețe, să le compare cu o față de probă, să facă acest lucru de mai multe ori într-o perioadă de douăzeci de minute. Le-am monitorizat precizia și viteza de reacție, ca de obicei, dar, de

data aceasta, i-am oprit în în mijlocul testului, în diferite puncte și le-am pus două întrebări: cât de concentrat ești asupra sarcinii de lucru — foarte concentrat, concentrat într-o anumită măsură, deloc concentrat? Cât de conștient ești de acest lucru?

Rezultatele? Au existat patru mari categorii de rezultate: (1) participanții au declarat că erau concentrați asupra sarcinii de lucru și că erau conștienți de asta; (2) participanții au declarat erau concentrați asupra sarcinii de lucru și că nu erau conștienți de asta (părea că erau profund absorbiți într-o „stare de flux“); (3) participanții au declarat nu erau concentrați asupra sarcinii de lucru și că erau conștienți de asta (aleseseră să nu mai acorde atenție sarcinii pentru că li se părea plictisitoare); și (4) participanții au declarat că nu erau concentrați asupra sarcinii de lucru și că nu erau conștienți de asta (pierderea concentrării).

Pe lângă aceste categorii de răspunsuri, am descoperit că performanța participanților a scăzut tot mai mult, mintea le-a zburat la altceva din ce în ce mai des și au dat dovadă de o capacitate scăzută de metaconștientizare în timpul acelei sarcini desfășurate pe parcursul a douăzeci de minute.

Scăderea performanțelor pe parcursul celor douăzeci de minute nu era surprinzătoare — am discutat deja despre diminuarea vigilenței: performanța scade în timp atunci când o sarcină necesită atenție în mod constant. Aceste rezultate au arătat că, pe măsură ce mintea le zbura tot mai des la altceva, performanța lor scădea. Când am vorbit prima dată despre această „hoinăreală a minții“, am adus în discuție toate motivele din punct de vedere al evoluției pentru care creierul ar fi „programat să hoinărească“, precum costurile de oportunitate, explorarea, căutarea unor lucruri mai bune de făcut și așa mai departe. Creierul uman ar putea fi construit în așa fel încât să se distanțeze pur și simplu în mod ciclic de sarcina pe care o are de rezolvat.[5] Suntem construiți să avem aceste tipare ciclice în capacitatea noastră de a acorda atenție. Și ar putea fi în regulă — dacă suntem capabili să ne dăm seama când ne îndreptăm atenția spre altceva. Dar ceea ce am descoperit este că noi nu observăm acest lucru.

Iată care sunt reacțiile determinate de metaconștientizare — pe măsură ce mintea ne fuge tot mai des la altceva, capacitatea de metaconștientizare scade. În timp, ne zboară mintea la altceva tot mai des și suntem din ce în ce mai puțin capabili să ne dăm seama de asta.[6] Și dacă nu ne dăm seama, nu putem să ne corectăm cursul gândirii și să ne îndreptăm din nou atenția asupra sarcinii pe care o avem de rezolvat.

Am început această carte prin a-ți spune că în jumătate din timp te gândești la cu totul altceva și acest lucru este adevărat — statistica respectivă a fost validată de multe studii. E ușor să concluzionezi, uitându-te la acest număr, că la baza problemelor noastre de atenție stă faptul că mintea îți zboară la altceva. Totuși, surpriza — în cazul acestui studiu și al altora — este că această hoinăreală a minții poate să nu fie adevăratul vinovat. La urma urmelor, există destule situații în care e bine ca mintea să-ți fugă la altceva. Amintește-ți cum îți lași gândurile să-ți zboare în timp ce te uiți la filmul preferat al copilului tău sau al nepotului tău pentru a treia oară sau faci ceva automat și ușor, precum să dai cu aspiratorul — să ignori în mod voit ceea ce se întâmplă, acesta fiind opusul situației în care îți pierzi atenția.

Diferența? Metaconștientizarea.

Când nu mai acorzi atenție, metaconștienzarea situației îți permite să te asiguri că actualul tău comportament este aliniat cu scopurile tale înainte de a decide să-ți îndrepți atenția în altă parte — nu sunt necesare adaptări ale atenției. Dar dacă solicitările implicate de sarcina de lucru cresc brusc și performanța începe să scadă, resursele atenționale vor fi îndreptate din nou spre sarcina respectivă. Propria ta minte îți indică acest lucru[7] — nu ai nevoie de un indiciu extern, care, așa cum știm, vine de obicei prea târziu oricum. Fără metaconștientizare, nu se produce nici monitorizarea — nu observi nici că solicitările impuse de sarcina la care lucrezi cresc, nu observi nici care este starea curentă a concentrării tale și nici nu-ți îndrepți din nou atenția asupra sarcinii respective.

Pacienții cu ADHD se confruntă cu o tendință sporită ca mintea să le fugă la altceva — o tendință atât de puternică încât poate duce la rezultate care sunt în detrimentul lor în viața reală. Un studiu recent a descoperit că, deși acest lucru este mai accentuat în cazul pacienților cu ADHD, „costurile“ erau mai reduse în cazul pacienților care aveau un grad mai mare de metaconștientizare[8] față de faptul că mintea le fugea la altceva în comparație cu ceilalți. Metaconștientizarea îi „proteja“ de greșelile pe care ar fi putut să le facă atunci când mintea le stătea la altceva.

Problema nu este faptul că mintea ne zboară la altceva — ci că se întâmplă acest lucru fără metaconștientizare.

Domeniul foarte nou al neuroștiinței contemplative ne conduce spre noua știință a atenției: metaconștientizarea poate fi secretul pentru îmbunătățirea

concentrării.

Fii meta

Chris McAliley, judecător federal în statul Florida, a fost inspirată să înceapă un program de mindfulness „așa cum fac o mulțime de oameni — când am fost copleșită de evenimente neplăcute în viața mea“. Trecea printr-un divorț. Copiii ei erau adolescenți, „cu tot ceea ce presupune asta“, îmi povestește ea acum, cu un oftat.

„Eram într-o bătălie mintală cu prezentul meu“, spune. „Nu-l voiam. Eram critică față de mine însămi, față de ceilalți. Eram supărată pe întregul Univers. Eram la mila gândurilor repetitive. Și încercam să mă descurc. A trebuit să merg la tribunal și să iau toate aceste decizii — decizii care au afectat alți oameni. Iar în tot timpul ăla era o cursă neîntreruptă de gânduri în capul meu. Eram epuizată din această cauză.“

M-am întâlnit cu Chris la o conferință pentru judecătoare, la care eram amândouă invitate să vorbim despre mindfulness și judecată. Ne-am strâns mâinile în timp ce așteptam în culise înainte de începerea evenimentului. Chris a glumit că era posibil să nu avem un public prea numeros, că auditoriul nostru va fi format doar din ceilalți vorbitori la eveniment — cine să vină la un eveniment despre mindfulness și judecată? Probabil, era un subiect prea de nișă pentru lumea din domeniul juridic. Dar, când am urcat pe scenă ca să ne ocupăm locurile la masă, încăperea uriașă era plină cu oameni. Toate cele cinci sute de locuri erau ocupate; femei care se adunaseră, formând o mulțime în spatele sălii de conferințe. Se părea că exista într-adevăr o nevoie de mindfulness în domeniul juridic.

O sală de judecată este, de fapt, exemplul perfect de spațiu în care ai nevoie de conștientizare situațională și metaconștientizare deopotrivă. În timp ce stă la pupitrul său, Chris trebuie să-și folosească și să-și mențină atenția în diferite moduri. Judecătoarea trebuie să fie atentă la avocatul care interoghează un martor. În acest timp, ea își amintește mărturiile pe care tocmai le-a auzit, legile care se aplică faptelor incluse în caz și regulile și standardele care guvernează

ceea ce spune avocatul în acel moment: ea ascultă ceea ce se spune, fiind pregătită să răspundă dacă avocatul celeilalte părți ridică obiecții (le va susține sau le va respinge?). În același timp, monitorizează atenția pe care o acordă ceilalți din sală: acel membru al juriului din rândul din spate a adormit cumva? Grefierul ține pasul? Judecătoarea McAliley trebuie să se asigure că fiecare cuvânt este consemnat, prin urmare, dacă grefierul pare copleșit, ea trebuie să încetinească ritmul. Ar putea fi și un interpret în sală la care trebuie să fie atentă; ar putea fi și un copilaș care plânge în sală.

„Sunt multe lucruri la care trebuie să fii atent“, spune ea, „și apoi, pe deasupra, mai trebuie să fii atent și la propriile gânduri. Dacă avocatul își expune pledoaria finală, iar eu mă gândesc la divorțul meu sau la ce vreau să mănânc la prânz, atunci nu fac o treabă bună. Nu sunt cu mintea aici! Și există consecințe.“

Ea trebuie să fie conștientă de ceea ce se întâmplă și în sala de judecată, și în mintea ei. Practica mindfulness i-a oferit lui Chris o perspectivă mai amplă pentru a vedea ce fel de lucruri o fac să-și piardă concentrarea. Frustrarea, anxietatea, îngrijorarea — toate acestea se simt în corpul nostru. Adeseori, face o mică sesiune de mindfulness în sala de judecată: stai nemișcată, simte-ți corpul, simte-ți respirația.

„Trebuie să trec mai jos de gât“, spune ea. „E atât de fascinant să observi ce se întâmplă în corp atunci când avem anumite sentimente. Ignorăm lucrul acesta, dar aici sunt o mulțime de informații.“

Pentru ea, sentimentele respective apar ca anxietăți sau frustrări — avocații nu par să fie pregătiți; își dă seama cum ridică vocea; își dă seama că se tot gândește la ceva. „Ar trebui să-i atrag atenția că nu s-a pregătit? Ce impact o să aibă asupra lui, asupra cazului sau asupra acuzatului?“ Practica mindfulness a ajutat-o să-și folosească emoțiile ca surse de informare.

„Acesta se presupune că e un sistem rațional“, spune ea, „așa că nu vreau ca sentimentele mele — fără să înțeleg sau să decid eu asta — să mă conducă spre o anumită decizie. Dar sunt judecătoare, nu sunt robot. Trebuie să pot să simt ceva și să folosesc sentimentele ca informații… nu să mă las condusă de ele.“

Metaconștientizarea îi permite să fie conștientă și să-și înțeleagă sentimentele și gândurile, dar și prejudecățile implicite. Ea trebuie să se gândească la acest aspect în fiecare caz în parte. Dacă un ofițer de poliție depune mărturie

împotriva unui acuzat care a mai fost condamnat, Chris se întreabă următoarele lucruri: Care sunt presupunerile ei personale? Care sunt prejudecățile ei când vine vorba de gen, profesie, clasă sau rasă? Poate să le observe, fără să fie constrânsă de ele?

„Această practică presupune, în mare parte, să încerci pur și simplu să observi care sunt presupunerile tale în viață“, spune ea. „Când le acorzi atenție, înțelegi că sunt iuți ca focul.“

Pentru ea, marea revelație a fost să acorde atenție fără să judece. Fără să se judece pe ea însăși, fără să-i judece pe ceilalți, fără să judece circumstanțele. Ceea ce este ironic, pentru că slujba lui Chris este literamente să judece. Dar faptul că poate să acorde atenție momentului din prezent, fără să judece sau să elaboreze, îi permite acum să fie mai eficientă atunci când ia decizii care influențează viața altor oameni.

„E un privilegiu atât de mare să fii judecător“, remarcă ea. „Societatea noastră alege oameni ca mine ca să rezolve disputele. Stau acolo, ascult cum oamenii depun mărturii, oferind versiuni complet diferite ale desfășurării evenimentelor, iar treaba mea este să determin cine este credibil. Uneori, e clar, dar alteori nu este. Și trebuie să încerc să-mi dau seama.“

De ce funcționează

În laborator este foarte greu să „vezi“ metaconștientizarea direct doar din comportamentul oamenilor. Prin urmare (ca în studiul despre memoria de lucru pe care l-am menționat înainte), trebuie să le dăm oamenilor sarcini care le solicită atenția și memoria de lucru și să-i întrebăm apoi cum li s-au părut. Numeroase studii au arătat că, cu cât oamenii sunt mai conștienți spre ce anume își îndreaptă atenția, cu atât rezultatele lor sunt mai bune.[9] De asemenea, știm că, atunci când sunt mai conștienți, pot să-și dea seama când mintea le zboară la altceva (fără să li se ceară acest lucru). Și știm că anumite lucruri diminuează metaconștientizarea — precum dorința de a fuma sau de a consuma alcool.[10]

Cu ajutorul unor practicanți experimentați în mindfulness — și chiar și cu

ajutorul celor care au urmat un curs de diminuare a stresului bazat pe practica mindfulness — vedem și altceva: reducerea activității modului automat[11]. Îți amintești ce înseamnă asta: activitate redusă a rețelei neuronale care este cea mai implicată atunci când acorzi atenție mediului intern, când ești concentrat asupra ta, când faci simulări mintale și când îți fuge mintea la altceva. De ce practica mindfulness ar reduce activitatea modului automat prin comparație cu absența unei astfel de practici sau cu o altă practică? Așa cum am discutat, există din ce în ce mai multe dovezi care susțin că practica mindfulness îmbunătățește capacitatea de concentrare și pe cea de descentrare și că reduce tendința minții de a hoinări. Simulările mintale care îți pot deturna atenția sunt mai puțin frecvente și mai puțin capabile să te mențină blocat în ele. Dar acestea ar putea depinde de capacitatea practicii mindfulness de a amplifica metaconștientizarea.

Atunci când ești metaconștient, te uiți la tine însuți. Tu ești obiectul atenției tale! Nu poți să fii absorbit de o gândire îndreptată asupra ta (atunci când îți zboară mintea la diverse lucruri sau când simulezi) și să reflectezi asupra sinelui în același timp. Din acest motiv, atunci când metaconștientizarea este amplificată, mintea nu-ți mai zboară atât de des la altceva. Este logic că acestea sunt două procese antagonice: sinele nu poate fi și în afară, și înăuntru în același timp. Amintește-ți de tehnica de descentrare pe care ai practicat-o în capitolul anterior, care îți cerea să te distanțezi de tine însuți pentru o clipă. Deja practicai metaconștientizarea în acel moment — acum, trebuie să facem asta chiar mai des de atât, să fie un obicei mintal.

Vrem să avem un grad mai mare de metaconștientizare… iar practica mindfulness ne ajută să ajungem acolo.

Capacitatea de a observa: cum îți îmbunătățești concentrarea

Amintește-ți când ai făcut prima dată un exercițiu de mindfulness, precum „Găsește-ți concentrarea“. Poate că ai fost surprins de cât de des ți-a zburat mintea la altceva. Atenția este ca o minge în mișcare. Ca să o driblezi cum trebuie, trebuie să fii mereu cu ochii pe ea. Dacă îți pierzi concentrarea (îți fuge mintea la altceva fără să-ți dai seama), vei scăpa și mingea din mână. Iar mingea îți scapă adeseori. Devii metaconștient doar când o pierzi de tot: ieși dintr-o

întâlnire și realizezi că nu ai nicio idee despre ce s-a discutat. În timpul unei conversații importante, auzi pe cineva că întreabă: „Măcar asculți?“ și îți dai seama că ai tot dat din cap în timpul acesta, dar nu ai auzit, de fapt, nimic. Te auzi strigând furios: „NU sunt nervos!“, apoi îți dai seama: „Ups, sunt nervos“.

În fiecare dintre aceste exemple, momentul acela în care îți dai seama spre ce anume îți este îndreptată, de fapt, atenția și ce se întâmplă în mintea ta înseamnă metaconștientizare. Asta este — așa te simți. Astfel de momente ne dorim să avem. Dar vrem să le avem mai devreme, când chiar pot să fie eficiente și să ne protejeze.

Scopul pe care îl urmărim în cadrul practicii mindfulness este să creștem numărul acestor momente ca să putem face acele schimbări de direcție a atenției care sunt atât de importante pentru reușita și prosperitatea noastră. Chiar dacă ai cel mai puternic sistem atențional din lume, ai putea să ți-l îndrepți în direcția greșită. Ca să poți să implementezi oricare dintre tacticile pe care le-ai învățat, trebuie să-ți dai seama că e nevoie să faci asta.

În cartea Arta războiului, la care am făcut referire ca să prezint această carte, Sun Tzu oferă o a doua abordare pe care cineva o poate folosi într-o luptă nedreaptă:

„Forța aplicată este minimă, dar rezultatele sunt uriașe“.[12]

Nu te lupta cu un zid de cărămidă. Găsește o cale de a aplica o forță minimă cu un impact maxim. Capacitatea pe care vrem să o cultivăm nu este numai aceea de a fi mai atenți, de a ne concentra mai mult: este echivalentă cu a merge la luptă și a te antrena pentru asta — este de ajutor, dar nu e suficient. Trebuie să construim mai mult de atât. Avem nevoie de o multiplicare a forței, ca un bonus dintr-un joc video. Iar această multiplicare a atenției pe care trebuie să o obții este capacitatea ta de a fi metaconștient, de a observa.

De a observa când nu ești concentrat sau prea concentrat asupra unui lucru.

De a observa când ești cu mintea în altă parte și nu unde ar trebui să fii.

De a observa ceea ce se întâmplă în jurul tău și în mintea ta.

Capacitatea de a observa ți-o deblochează pe cea de a interveni în cazul acestor probleme de atenție care se extind.

Este simplu: Ca să știi dacă atenția îți este captată de ceva anume și trebuie să intervii, trebuie să fii cu ochii în patru.

Vestea bună: deja ți-ai antrenat această capacitate în tot acest timp. Metaconștientizarea a făcut parte din toate practicile pe care le-ai exersat deja.

Meta-tație*

În cazul exercițiului „Găsește-ți atenția concentrată“, momentul în care ți-ai dat seama că atenția nu-ți mai era îndreptată asupra senzațiilor corelate cu respirația a fost unul de metaconștientizare. În timpul exercițiului „Monitorizează-ți tabla de scris“, când ai observat un gând, un sentiment sau o senzație și ai clasificat-o, acelea au fost tot momente de metaconștientizare. În timpul practicii de descentrare, când ai adoptat vederea aeriană și ți-ai scanat mintea ca să-ți descoperi prejudecățile, simulările și modelele mintale, acelea au fost tot momente de metaconștientizare. Chiar și atunci când ți-ai scanat corpul și ți-ai îndreptat atenția spre anumite senzații corporale, ai observat ce senzații aveai și ai devenit conștient de momentele în care mintea ți-a zburat la altceva.

Până în acest punct, scopul nostru a fost să ne asigurăm că atenția ți-a fost îndreptată spre obiectul-țintă, precum respirația. Acum ținta atenției tale este… chiar atenția ta.

În cele din urmă, toate exercițiile din această carte pe care le vei face îți vor dezvolta capacitatea de metaconștientizare, iar practicarea oricăruia dintre acestea în mod regulat îți va susține abilitatea de a-ți observa și de a-ți monitoriza mintea. Următorul exercițiu este special proiectat pentru a putea observa conținuturile experienței tale conștiente, clipă de clipă, fără să te trezești prins de gândurile, emoțiile și senzațiile care pot apărea.

Aceasta este o variație a unei practici clasice de „monitorizare continuă“ care îți solicită să observi conținuturile experienței tale conștiente clipă de clipă, fără să

le analizezi. Dacă exercițiile anterioare și-au propus să-ți cultive atenția concentrată, acesta se axează pe dezvoltarea receptivității, a unei perspective ample și a unei capacități mari de menținere a atenției.

Exercițiu de bază: râul gândirii

1. Pe locuri… De data aceasta, stai în picioare! Poți să te așezi dacă preferi, la fel ca în cazul exercițiilor anterioare. Dar, de obicei, recomand să efectuezi acest exercițiu în așa-numita „poziție a muntelui“. Fă-te confortabil, depărtează picioarele și trage umerii în spate. Lasă-ți mâinile relaxate pe lângă corp, cu palmele în sus. Închide ochii sau ține-i întredeschiși.

2. Fii gata… Găsește-ți concentrarea și îndreaptă-ți atenția spre senzațiile corelate cu modul în care respiri, timp de câteva respirații. De aici vom începe în cazul oricărui exercițiu. Dacă, în orice punct al acestui exercițiu, simți că ești distras (de exemplu, te trezești prins într-o buclă reflexivă), poți să te ancorezi mereu concentrându-te asupra respirației. Concentrează-te asupra respirației — acesta este punctul tău de start; întoarce-te la el oricând ai nevoie și ia-o de la capăt.

3. Start! Fii mai conștient, astfel încât să nu selectezi orice obiect-țintă. Folosește, în schimb, metafora minții văzută ca un râu. Stai pe malul apei, te uiți cum curge apa. Imaginează-ți cum gândurile, amintirile, senzațiile, emoțiile — orice apare — ar trece pe lângă tine. Observă orice apare, dar nu analiza. Nu „pescui“ nimic, nu urmări, nu elabora. Lasă-l pur și simplu să treacă mai departe.

4. Continuă. Spre deosebire de activitatea „Monitorizează-ți tabla de scris“, nu o să clasifici ceea ce observi pe tabla ta de scris, nici nu o să-ți îndrepți din nou atenția asupra respirației. Acum treaba ta nu este să faci distincția între

conținutul care este util sau relevant și cel la care îți fuge mintea. Nici măcar nu trebuie să încerci să te oprești atunci când mintea îți zboară la altceva. Acest râu o să curgă în continuare — nu poți să faci nimic în această privință și nici nu trebuie. Acesta este secretul monitorizării constante: să permiți minții tale să facă ceea ce va face. Treaba ta este pur și simplu să observi acel flux, de la distanță, fără să te implici sau să participi.

5. Analizează situația și găsește o soluție. Dacă ți-e greu să lași lucrurile să treacă pe lângă tine, atunci revino la respirație. Imaginează-ți că senzațiile asociate cu respirația sunt precum o stâncă în mijlocul acelui râu. Odihnește-ți atenția pe acest obiect stabil și nemișcat; când te simți pregătit, adoptă din nou o perspectivă mai amplă și întoarce-te la monitorizat.

O să fiu sinceră cu tine: participanții spun adesea că monitorizarea constantă este cea mai dificilă practică dintre cele de bază. Prin urmare, iată o modalitate de a te gândi la ceea ce facem în cadrul acestui exercițiu, dintr-o experiență pe care am avut-o recent în timp ce făceam eu însumi exercițiul respectiv.

M-am instalat în camera de oaspeți ca să exersez. Era o zi minunată de toamnă, adia vântul și era cald afară, și deschisesem toate geamurile. Câinele era cu mine în cameră, stătea la geam și se uita afară, pe stradă. Tashi este din rasa Lhasa Apso. Dacă nu ești familiar cu aceștia, sunt câini de talie mică, cu blana lungă și albă, cu care mătură podeaua dacă nu îi tunzi. Al meu mi se pare adorabil, dar pot să recunosc că seamănă cu un mop. Rasa Lhasa Apso provine din Tibet, fiind păstrați în mănăstiri — înainte, scopul lor era să păzească zonele comune ale mănăstirii și să latre în cazul oricărei intruziuni, alertând astfel călugării. Și se pricep foarte bine la lătrat.

Îmi începusem practica de câteva minute și Tashi lătra deja la ceva. Face mereu asta — îi place să se ducă la geam și să se holbeze și, dacă intră cineva, începe să latre. De fapt, nici nu trebuie să fie o persoană. Poate să fie o mașină, o veveriță, o ramură mică desprinsă din copac — orice o să-l stârnească. Am încercat să-mi continui practica — în cele din urmă, mi-am zis eu, lătratul era doar o senzație ca oricare alta —, dar pur și simplu nu se oprea. Eram atât de nervoasă, dar apoi mi-am dat seama: „Fac același lucru ca el“. Stau aici, aștept să văd ce e diferit pe

tabla mea de scris. El urmărește ce e diferit în dreptunghiul acela de fereastră pe care îl are la dispoziție — exact asta înseamnă monitorizarea constantă! Desigur, deși nu latru la lucruri, e practic la fel. Tashi latră atunci când observă ceva, în timp ce eu mă blochez și reacționez emoțional. M-am ridicat și am coborât jaluzelele. A încetat să mai latre și s-a întins.

Nu putem să tragem cortina peste gândurile noastre. Nu putem nici să stăm la fereastră și să lătrăm la orice lucru care mișcă. Dar putem învăța să-l observăm — și să-l lăsăm să treacă.

Câinele meu nu are această abilitate — dar tu o ai! Gândește-te în felul acesta: ai alerga afară ca să vorbești cu toate persoanele care trec pe lângă casa ta? Nu. Prin urmare, tratează toate gândurile care apar pe parcursul zilei în acelaşi fel. Nu le poţi inhiba aşa cum nu-i poți opri pe oameni să nu mai treacă pe stradă. Dar poți să schimbi modul în care interacționezi cu ei. Poți să decizi când să interacționezi cu ei și când să nu o faci, lăsându-i, în schimb, să treacă pe lângă tine.

Folosește „punctele de alegere“ ca să-ți îmbunătățești practica

Când i-am prezentat rectorului Universității din Miami și echipei sale programul pe care îl dezvoltasem împreună cu colegul meu Scott Rogers pentru cei din profesii extrem de solicitante, ne-am instalat într-o sală de conferințe. După ce am discutat puțin, am trecut la exerciții. Lucraserăm cu acest grup în mod regulat și acum ajunseseră la acea parte din program care le prezenta practica de monitorizare constantă.

Am adoptat cu toții așa-numita poziție a muntelui și le-am zis să „observe cum ceea ce au în minte trece pe lângă ei ca norii pe cer“. La un moment dat, înainte de a începe practica formală, o femeie din grup a oftat adânc.

„Zgomotul ăsta mă scoate din sărite!“, a zis ea. Într-adevăr, aerul condiționat scotea un bâzâit persistent și neregulat. „Nu cred că pot să fac exercițiul cu chestia asta pornită. E atât de enervant!“

Avea dreptate — era foarte greu să ignori aerul condiționat. Era, de asemenea, o ocazie bună ca să subliniez de ce practica de monitorizare constantă poate fi de ajutor exact pentru aceste momente din viețile noastre care ne enervează, care ne înfurie: putem să recunoaștem punctele de alegere*.

Le-am spus celor din grup că, deși nu știam cum resimțea ea acel lucru în respectivul moment, și pe mine mă iritaseră astfel de sunete în timpul practicii mele cu alte ocazii. Dacă aș fi putut să urmăresc tabla ei mintală sau pe a mea în momente ca acela, iată ce aș fi putut să văd: a fost observat un sunet — a fost înregistrată o experiență senzorială pe tabla mintală de scris. Apoi, a apărut un concept — gândul „E atât de enervant“. Apoi, un sentiment — simți că e enervant. Și, în cele din urmă, exprimarea cu voce tare a acelui sentiment — „E atât de enervant!“

Poate părea puțin forțat să explici totul printr-o secvență liniară — senzație, gând, emoție, acțiune — mai ales când totul pare atât de legat. Dar, odată ce învățăm să urmărim ce se întâmplă în mintea noastră cu ajutorul unei practici precum cea a monitorizării constante, putem să vedem cu o mai mare precizie și mai detaliat secvența de evenimente mintale care se desfășoară. Și am putea observa micile pauze dintre evenimente — când facem alegeri. Să asociezi experiența senzorială a sunetului cu conceptul enervării este o alegere. Să te enervezi este o alegere. Să exprimi ceea ce simți este, de asemenea, o alegere.

Cu ajutorul practicii, observăm mai bine evenimentele mintale și identificăm mai bine oportunitățile pentru a interveni — pentru a lua decizii diferite. Gândește-te la toate momentele din viața ta când ai avut o reacție dură determinată de un eveniment declanșator, ca de exemplu, să ți se taie calea în trafic și să le arăți degetul mijlociu. Poate părea foarte dificil să analizezi aceste episoade ca să vezi punctele de alegere. Dar putem deveni mai buni la asta, iar practica de monitorizare constantă ne ajută. Ne reglează capacitatea de metaconștientizare. Cu mai multă practică, putem chiar să trăim evenimentele din viețile noastre ca fiind nelimitate, apreciind posibilitățile infinite care se se întind în fața noastră în orice clipă. Solistul trupei Velvet Underground, Lou Reed, exprimă cel mai bine, din punctul meu de vedere, această observație: „Între gând și exprimare stă o viață întreagă“.

Nu aveam ce să facem în privința zgomotului — nu puteam să reglăm termostatul ca să-l oprim și nici nu aveam timp să găsim pe cineva care să se ocupe de asta. Sunetul acela avea să fie acolo cât încercam să facem exercițiul.

Cu toate acestea, gândindu-ne la modul în care trăiam acest lucru în raport cu punctele de decizie, observând distanţa dintre gând şi exprimare, acest lucru ne-a oferit o oportunitate: chiar dacă în minte ne-a apărut gândul „Este atât de enervant!“, putem face o alegere diferită. În loc să simţim furia şi apoi să ne-o exprimăm, putem alege să nu ne agăţăm de ea. Pur şi simplu, o lăsăm să treacă de la sine, asigurându-ne astfel că tabla noastră de scris rămâne „receptivă“ la orice va apărea în continuare.

Fie că este un gând legat de bâzâitul unui aparat de aer condiţionat, o frică sau o îngrijorare apăsătoare, poţi folosi aceeaşi strategie. Gândurile, amintirile şi anxietăţile pot apărea în minte în mod spontan. Ne putem aminti că am avut de ales ce să facem mai departe. Gândeşte-te la Tashi şi fă o alegere diferită. Nu e nevoie să latri: lasă-le să treacă pe lângă tine.

În budism există un concept numit „a doua săgeată“. Provine dintr-o parabolă celebră.[13] Buddha îl întreabă pe unul dintre discipolii săi:

— Dacă eşti lovit de o săgeată, te doare?

— Da! răspunde discipolul.

— Dacă eşti lovit de o a doua săgeată, întreabă Buddha, te doare şi mai tare?

— Da, răspunde discipolul.

Buddha dă următoarea explicaţie: în viaţă nu putem controla dacă suntem loviţi de o săgeată sau nu. Dar a doua săgeată este reacţia noastră la prima. Prima săgeată produce durere — a doua săgeată este neliniştea noastră legată de durere.

Îmi place această parabolă pentru că înglobează într-un mod foarte simplu legătura dintre mindfulness şi atenţie. Prima săgeată este o întâmplare. Săgeţi care să ne lovească întâlnim în fiecare zi. Dar ceea ce înregistrează atenţia noastră este atunci când suntem loviţi de a doua săgeată — răspunsul nostru faţă de prima săgeată. Iar noi nu putem să controlăm acest lucru. Există un alt punct de decizie pe care îl putem accesa — dacă suntem conştienţi de ceea ce se întâmplă în mintea noastră.

Punctele de decizie devin importante mai ales în alt cadru: relaţiile.

Când interacţionezi cu o persoană apropiată, cu cineva pe care abia l-ai întâlnit

sau cu un inamic, povestea din memoria ta de lucru pe care ți-ai construit-o despre acea persoană sau despre cum va decurge interacţiunea poate determina cum se vor desfășura evenimentele… nu doar între tine și cealaltă persoană, ci și cu alte persoane. Efectele de propagare determinate de relațiile noastre — faptul că sunt benefice, bazate pe compasiune și comunicare sau că sunt închise și pline de neînțelegeri — pot avea un impact mare.

Un nod important în rețeaua neuronală pentru metaconștientizare este localizat chiar la nivelul cortexului prefrontal — în mod întâmplător, face parte și din rețeaua neuronală responsabilă pentru conexiune socială.[14] Este activat atunci când suntem metaconștienți, dar și când stabilim o legătură cu ceilalți prin simularea realității lor și văzând lucrurile din punctul lor de vedere. Metaconștientizarea ne oferă o fereastră spre propria noastră minte ca și cum ne-am uita din perspectiva altcuiva, dar ne permite să vedem și ce se întâmplă cu ceilalți. Folosindu-ți atenția, poți să călătorești nu doar în timp, ci și în mintea umană.

---

* Joc de cuvinte între prefixul „meta“ și cuvântul „meditație“. Meta-tate, în engl. în orig. (N.t.)

* Concept din psihologie care exprimă momentul în care se impune să faci o alegere, în care poți să iei o pauză și să te reconectezi cu sinele pentru a face respectiva alegere. (N.t.)

Capitolul 9

Conectează-te

Când Tim Ryan, membru în Congresul Statelor Unite, reprezentant al statului Ohio, m-a invitat la Washington DC ca să vorbesc despre cercetarea noastră legată de programul de mindfulness oferit membrilor serviciului militar aflaţi în misiune, m-am gândit imediat la maiorul Jason Spiraletta şi la maiorul Jeff Davis, puşcaşii marini cu care m-am întâlnit când erau amândoi căpitani în timpul primului nostru studiu despre mindfulness realizat în cadrul armatei americane. Jason fusese cel care ne avertizase: „N-o să meargă“, dar care apoi s-a implicat cu toată inima în acest program. Jeff, a cărui atenţie fusese deturnată atunci când se afla pe podul acela din Florida, spune că practica mindfulness i-a „salvat viaţa“. I-am rugat să mi se alăture la întâlnirea cu congresmanul Ryan.

Ne-am întâlnit în faţa unei staţii de metrou în apropiere de National Mall. Nu-i mai văzusem de ani buni, dar erau la fel de energici cum mi-i aminteam şi s-au lansat imediat într-o discuţie ca să mă pună la curent cu ce se mai întâmplase în vieţile lor de atunci. Jason, care era la jumătatea unui program de doctorat în psihologie atunci când a fost detaşat în Irak, a fost atât de influenţat de studiul despre mindfulness la care a participat încât şi-a schimbat subiectul de cercetare când s-a întors la şcoală. Acum studia toleranţa la disconfort — abilitatea de a face faţă stărilor de aversiune. Jeff, care între timp se retrăsese din armată, urma un program de masterat în afaceri la Universitatea George Washington. Poveştile lor însufleţite, pendulările lor între antrenamentele din Florida, şcoala pe care o urmau în DC şi detaşările lor în Bagdad m-au captivat şi m-au entuziasmat deopotrivă. Până să-mi dau seama, mă uitam drept în faţă, la clădirea aceea albă, emblematică, şi anume Capitoliul Statelor Unite ale Americii. Iar apoi am observat ceva ciudat. Oamenii ne aruncau priviri. La un moment dat, două femei în costum care veneau din direcţie opusă s-au oprit şi s-au uitat la noi de pe cealaltă parte a străzii. Ce se întâmpla?

M-am întors, curioasă să văd cine ar fi putut fi în spatele nostru. Nu era nimeni. Jason a râs şi a zis: „Cred că suntem agenţii secreţi care au grijă de tine“. Jeff a adăugat: „Amishi, încearcă să-şi dea seama cine eşti“. Faptul că doi indivizi bine făcuţi, în blazere, care flancau o femeie de 1,60 metri, de origine indiană, era în mod aparent destul de ciudat ca să atragă atenţia chiar şi în DC. În timpul

drumului nostru pe Independence Avenue, nu s-au abţinut să nu comenteze despre capacitatea mea îngrozitoare de conştientizare situaţională. A trebuit să înghit în sec şi să accept.

În cele din urmă, am ajuns la biroul congresmanului din Rayburn Building şi am fost conduşi înăuntru ca să ne întâlnim cu el.

— Te rog, spune-mi Tim, mi-a zis congresmanul Ryan, aplecându-se deasupra mea în timp ce mi-a strâns mâna.

Din momentul în care ne-am aşezat cu toţii, am fost uimită de atenţia deplină şi neclintită a lui Tim. Era direct şi punea întrebări, vrând să ştie mai multe despre experienţa militară a lui Jason şi a lui Jeff şi despre experienţa lor legată de mindfulness şi cum s-ar fi putut ca practica mindfulness să fie mai accesibilă atât membrilor activi ai serviciului militar, cât şi veteranilor. Am discutat rezultatele studiului realizat cu ajutorul unităţii lor şi activităţile de cercetare în curs de desfăşurare ale laboratorului meu. Douăzeci de minte mai târziu, un membru din cabinetul său a bătut la uşă.

— Se supune la vot în Parlament, i-a zis aceasta.

La scurt timp după ce a plecat din biroul său, Tim a reapărut pe un ecran TV montat pe perete, susţinând un discurs scurt, dar înflăcărat, despre comerţ. Apoi, cât ai clipi, a venit înapoi la noi, nerăbdător să continue discuţia.

Ceea ce am ţinut minte cel mai mult din ziua aceea a fost când Tim a vorbit despre importanţa practicii mindfulness în propria lui viaţă. A recunoscut cu umilinţă că luptele cu care se confrunta el în DC nu erau nimic pe lângă ceea ce înduraseră Jason şi Jeff în timpul detaşărilor lor. A mărturisit că a ajuns să se bazeze foarte mult pe practica sa zilnică de mindfulness pe care o foloseşte ca o armură mintală. Şi acest lucru se vedea — dedicarea lui faţă de lupta pentru interesul public era contagioasă.

În timpul zborului de întoarcere în Miami, mi-au trecut multe gânduri prin minte. Capacitatea congresmanului de a ne face să ne simţim motivaţi, ascultaţi şi înţeleşi — chiar în timp ce jongla cu alte responsabilităţi importante — era remarcabilă. Nu făcusem legătura mai devreme că, exact ca în cazul soldaţilor şi al personalului din serviciile de urgenţă, presiunile şi solicitările la care erau supuşi liderii le consumau tocmai calităţile de care aveau cea mai mare nevoie. Tim învăţase de unul singur că abilitatea de a stabili o conexiune, claritatea şi

compasiunea erau capacităţi care puteau fi exersate, iar el şi le-a exersat în fiecare zi. Cum puteam să oferim aceste instrumente şi altor lideri? Cum puteam să studiem efectele determinate? Când avionul a aterizat, am simţit un val de energie — era timpul să mă întorc la treabă.

Împărtășirea unui model mintal

În timpul pandemiei de COVID-19, Centrul pentru Controlul şi Prevenirea Bolilor i-a încurajat pe americani, prin recomandările făcute, să respecte distanţarea socială, să păstreze o distanţă de cel puţin doi metri între ei şi ceilalţi pentru a limita răspândirea virusului extrem de contagios şi posibil letal SARS-CoV-2. Aşa cum mulţi psihologi au semnalat repede acest lucru, „distanţarea socială“ este un termen impropriu. Mult mai important pentru sănătatea noastră fizică şi psihică este să păstrăm distanţa fizică în timp ce rămânem conectaţi din punct de vedere social.

Ca fiinţe umane, avem nevoie de conexiune socială din copilărie şi vom avea nevoie de ea pentru tot restul vieţilor noastre. Nu exagerez atunci când spun că fără conexiune socială vom muri mai repede. Singurătatea şi izolarea socială sunt factori de risc pentru o sănătate precară, precum şi pentru o moarte accelerată.[1] Conexiunea socială a fost studiată din punct de vedere ştiinţific timp de decenii întregi în multe domenii şi din multe perspective, de la legătura dintre mamă şi copil şi ataşamentul de natură romantică la dinamica dintr-o echipă şi reţelele sociale. Iar atenţia este una dintre pietrele de temelie pentru toate relaţiile sociale: ne modelează interacţiunile cu ceilalţi pe care le avem clipă de clipă. De fapt, rădăcina latinească pentru cuvântul „atenţie“ este attendere, care înseamnă „întindere“. Din acest punct de vedere, atenţia înseamnă conexiune.

Imaginează-ţi că vorbeşti cu cineva la telefon. Dacă semnalul este slab, atunci vei pierde detaliile perceptuale. Dacă eşti distras, poţi să nu mai acorzi atenţie. Vei avea un model mintal slab şi un grad redus de conştientizare situaţională în ceea ce priveşte conversaţia respectivă.

Conversaţiile se bazează pe modele mintale împărtăşite.[2] Sunt create de cei doi vorbitori şi actualizate în mod dinamic pe măsură ce conversaţia progresează.

Prin urmare, revenind la apelul tău telefonic imaginar: se poate ca datele de intrare neclare și proasta procesare a acestora să fi dus la crearea unui model împărtășit redus, ceea ce a avut drept rezultat o experiență neplăcută pentru amândoi. Cu toții am trecut prin așa ceva! Compară acest lucru cu ceea ce se întâmplă când vorbești cu un partener de conversație atent, care nu este distras și ai un semnal bun la telefon. Cuvintele pe care le rostește celălalt sunt clare și articulate, atenția îi este fixată asupra ta și există un istoric lung și bogat pe care îl împărtășiți la nivel de conținut și empatie în timpul apelului. În aceste condiții, modelele noastre mintale vor fi stabile și însuflețite, amplificându-ne sentimentul de conexiune. Ne vom simți aliniați din punct de vedere cognitiv în timp ce suntem transportați într-un spațiu (mintal) al propriului model împărtășit.

Interacțiunile de calitate superioară presupun o integrare superioară a modelelor mintale. Și, ca să le proiectăm, trebuie să ne folosim toate abilitățile atenționale: să ne îndreptăm atenția spre ceea ce ne dorim, să ne împotrivim atracției exercitate de factorii de distragere proeminenți, să facem simulări, dar să renunțăm la povestea pe care ne-o spunem când modelul mintal este greșit — când nu se potrivește cu modelul mintal al celeilalte persoane. (Dacă ai folosit vreodată expresia: „Nu suntem pe aceeași lungime de undă“, înțelegi la ce mă refer.) Și, în final, ai nevoie de metaconștientizare ca să pui totul în practică.

Toate abilitățile pe care le-am exersat până acum intră în joc: îndreaptă-ți atenția, simulează realitatea celeilalte persoane și fii cu ochii în patru ca să te asiguri că întreaga interacțiune nu deviază de la cursul ei de desfășurare.

Distragere = deconectare

Interacțiunile umane sunt nuanțate și complexe. Pot să fie relaxante, să alunge stresul, să fie antrenante, să te împlinească, să fie productive. Pot să fie și tensionate, dificile și conflictuale. În fiecare zi, interacționăm cu oameni cu care abia așteptăm să o facem și cu unii de care s-ar putea să ne fie frică. Cu toate acestea, trebuie să interacționăm cu toți. Iar când lucrurile nu decurg cum trebuie în cazul acestor interacțiuni, poate părea că problemele sunt insurmontabile sau fundamentale sau poate că „așa sunt pur și simplu oamenii“.

Ca multe dintre provocările cu care ne confruntăm în viață, o mulțime de probleme cu care ne întâlnim în aceste interacțiuni se reduc la ceva mult mai simplu și mai ușor de rezolvat sau, așa cum am discutat pe parcursul acestei cărți, mai ușor de antrenat. Gândește-te la o dificultate recentă cu care te-ai confruntat când ai vrut să stabilești o legătură, să comunici sau să colaborezi eficient — pot să pun pariu că a fost din cauza unei distrageri, a dereglării emoționale sau a unei deconectări cu care s-a confruntat unul dintre voi sau chiar amândoi. Ce legătură are acest lucru cu atenția și memoria ta de lucru?

Distragerea

Nu poți să-ți menții concentrarea asupra unuia sau mai multor parteneri de discuție.

Tabla ta mintală este plină — nu ai reușit să lași conținutul care îți distrage atenția să se șteargă din memoria ta de lucru.

Tot călătorești în timp, nu poți să rămâi în momentul prezent al conversației pe măsură ce se desfășoară.

Dereglarea emoțională

Nu poți să-ți reglezi emoțiile.

Ai un comportament sub impulsul reacției sau instabil în timpul interacțiunii.

Deconectarea

Crezi, în mod greșit, că gândurile sunt certitudini.

Nu reușești să ai un model mintal al situației pe care să-l împărtășești cu cei implicați.

Aplici un model mintal greșit situației respective.

Deși folosesc persoana a doua singular, nu-ți sugerez să te învinovățești. E nevoie de doi oameni pentru un tango. Este complet posibil, de fapt, complet probabil ca, în orice moment în care nu ești atent, acest lucru să nu se întâmple doar din cauza ta.

Multe dintre aceste probleme apar din cauza provocărilor cu care ne confruntăm atunci când încercăm să ne îndreptăm atenția voluntară spre ceva sau când memoria de lucru este supraîncărcată. Există numeroase consecințe dăunătoare atunci când memoria de lucru e supraîncărcată. Sunt mai puține resurse mintale pentru a fi folosite în strategiile de reglare a emoțiilor (de exemplu, să schimbi cadrul de referință sau să reevaluezi). Tabla noastră mintală funcționează dacă este mai „redusă“, pentru că suntem mai predispuși la distragere, având astfel mai puțin resurse cognitive pe care să le folosim în tipul de activitate mintală necesar în situații dificile din punct de vedere emoțional. Din păcate, un studiu recent care a analizat comportamentul parental și capacitatea memoriei de lucru a descoperit că părinții cu o capacitate mai mică a memoriei de lucru erau mai predispuși să adopte comportamente care încurajau abuzul verbal sau emoțional față de copiii lor.[3]

În plus, lapsusurile de metaconștientizare ne pot crea probleme atunci când vine vorba de interacțiunile noastre cu ceilalți. Putem să facem presupuneri și să ne construim povești (modele mintale) care nu sunt împărtășite și de ceilalți sau sunt complet nepotrivite. Acest lucru poate duce la o cascadă de erori, inclusiv decizii sau acțiuni nechibzuite. Indiferent care ar fi cauza interacțiunilor interpersonale dificile, rezultatul va fi același: interacțiunea este nesatisfăcătoare în cel mai bun caz sau neplăcută și dăunătoare în cel mai rău caz.

Beneficiile reprezentate de reglare și răspuns prin comparație cu

reacţia

Când aud termenul de „reglare“, unii oameni se gândesc la ceva „robotic“ — dar noi nu ne referim la așa ceva sub nicio formă. Înseamnă să ai un răspuns adecvat. Acest lucru presupune să ai răspunsuri emoționale la evenimente care corespund cu ceea ce se întâmplă de fapt. Dacă cineva izbucnește în plâns pentru că a fost concediat, aș spune că este un răspuns potrivit, chiar adecvat. Dar dacă cineva izbucnește în plâns când își varsă cafeaua? Ei bine, atunci e ceva în neregulă.

Cu toți am trecut prin asta. Acele momente în care ne simțim copleșiți emoțional apar uneori când ne așteptăm cel mai puțin și nu suntem, de fapt, pregătiți să le facem față. La serviciu, față de prietenii, copiii sau părinții noștri, în relațiile romantice — răspundem în anumite moduri, fiind posibil ca mai târziu să regretăm acest lucru. Simțim că nu avem control asupra situației, că nu avem simțul măsurii sau că suntem desincronizați. Dacă te simți astfel, asta se întâmplă pentru că ești om — iar unele dintre provocările cu care te confrunți sunt cel mai probabil, cel puțin parțial, corelate cu atenția și memoria de lucru.

E un paradox: emoțiile puternice pot să ne capteze atenția, să ne invadeze memoria de lucru și să preia controlul asupra ei. Ne pot face să deviem de la subiect și ne pot provoca amintiri și gânduri neplăcute; ele alimentează „bucla judecății“. În același timp, avem nevoie tocmai de aceleași resurse ale memoriei de lucru pentru a putea gestiona emoțiile care apar. Există un efect „de coborâre“, un soi de spirală în jos: dispoziția proastă afectează memoria de lucru, iar o memorie de lucru cu o capacitate redusă determină proasta dispoziție. Prin urmare, cum ieșim din acest declin cognitiv?

Pentru început, încerci să-ți întărești abilitățile care te vor proteja de distragere, dereglare și deconectare prin adoptarea unei practici de mindfulness. Oricare dintre exercițiile pe care le-am prezentat deja te va ajuta. Iar prin cultivarea capacității de metaconștientizare, așa cum am discutat în capitolul anterior, putem să avem un acces mai mare la conținuturile și procesele implicate în experiențele noastre din fiecare clipă. Trebuie să fim conștienți de starea noastră emoțională ca să putem interveni pentru a o regla, dacă este nevoie.

Când am început practica mindfulness, am observat că, fiind conștientă de starea

mea emoțională, am putut să-mi stăpânesc reacțiile exagerate. Și când am exagerat (ca de exemplu, când am țipat de frustrare), mi-am cerut scuze mai repede decât aș fi făcut-o înainte. Nu am putut să previn acel țipăt. A țâșnit din mine prea repede. Dar am putut să observ când a apărut sentimentul de furie. Am putut să-l urmăresc și chiar am simțit cum mi se înroșesc obrajii, am simțit nodul din gât, furnicăturile din brațe și apoi am putut să-mi aud vocea (prea) ridicată, am putut să mă aud țipând. Poate faptul că am văzut toate aceste lucruri nu pare o îmbunătățire, dar chiar a fost. Desigur, cel mai bine ar fi fost să nu țip în primul rând și în privința asta suntem cu toții de acord. Dar faptul că mi-am cerut scuze mai repede a însemnat mai puțin disconfort pentru mine și pentru persoana la care am țipat. De asemenea, a însemnat că, după ce am țipat, nu a fost nevoie să mă gândesc sau să țip la mine, în mintea mea, timp de cincisprezece minute, regretându-mi reacția exagerată. Pentru mine, faptul că mi-am putut cere scuze mai repede a fost un mare câștig. A însemnat că eram pe calea cea bună. Puteam să ies din cercul reactivității.

E posibil să schimbi modul în care te poziționezi față de o experiență, chiar dacă a declanșat un sentiment copleșitor. Iată la ce mă refer: zilele trecute, m-am întors târziu acasă după o zi lungă petrecută în laborator — multe întâlniri una după alta și un termen-limită care era a doua zi și care îmi solicita atenția. Eram preocupată și epuizată. Și când am intrat pe ușa care ducea din garaj în bucătărie, am văzut ceva care imediat mi-a făcut să-mi crească tensiunea: blenderul care era încă plin de smoothie-ul pe care îl făcusem la nouă dimineața și în jurul căruia bâzâiau musculițe.

M-am înroșit la față. Am simțit cum mă cuprinde un val de furie. Gândul mi-a zburat imediat la Michael, soțul meu, care fusese acasă cu copiii. I-ar fi luat un minut cel mult ca să clătească blenderul după ce l-a folosit. Și mai vorbisem o dată cu el despre treaba cu blenderul — chiar mă deranjase și mi-a promis că o să încerce să țină minte. Mintea mi-a sărit direct la concluzii: Nu ascultă, de fapt, ceea ce spun! Nu-i pasă de fapt! În câteva secunde, nu a mai fost vorba doar despre un blender nespălat.

În acel moment, aveam câteva opțiuni: (A) să intru în biroul lui și să țip la bietul meu soț, (B) să-mi reprim furia și să-mi văd de treabă ca și cum aș fi fost în regulă, (C) să reevaluez situația sau (D) să apelez la descentrare.

Toate aceste opțiuni mi-ar fi solicitat atenția și memoria de lucru, unele mai mult decât altele. Mai ales opțiunile B și C. Iar B, reprimarea, nu ar fi funcționat prea

bine pe termen lung — furia mea provocată de blender ar fi ieşit la suprafaţă în altă situaţie. Reprimarea este alimentată de atenţia executivă şi de memoria de lucru, fiind necesar ca aceste resurse să continue să susţină reprimarea. În timp ce reprimi în mod activ ceva, îţi rămân mai puţine resurse cognitive ca să faci altceva.[4]

Ceea ce ne aduce la opţiunea C: reevaluarea. Reevaluarea înseamnă schimbarea modului de abordare a unei situaţii — o reevaluezi sau o reinterpretezi pentru a-i schimba impactul la nivel emoţional. Din fericire, asta este ceea ce am reuşit să fac. În timp ce stăteam acolo şi mă uitam la musculiţele care dansau prin bucătăria mea, mi-am schimbat modul de a gândi situaţia: Michael a ţinut întreaga casă în spinare cât eu am muncit toată ziua. A avut o grămadă de lucruri de gestionat! Dar copiii sunt sănătoşi, hrăniţi şi teferi. Ăsta e un fleac în comparaţie cu câte sunt în regulă acum. Prin reevaluarea situaţiei, reducem intensitatea unei emoţii negative, ceea ce ne permite să avem o perspectivă mai clară asupra situaţiei şi să stabilim dacă impactul este negativ, aşa cum am presupus iniţial. Nu e mare lucru — nimic nu a fost distrus sau stricat. Pot doar să-l rog să spele blenderul sau pot să-l spăl eu pur şi simplu.

Strategia pe care o folosesc mai des acum este opţiunea D: descentrare. Adopţi vederea aeriană, aşa cum am făcut mai devreme, sau poţi să încerci ceva şi mai rapid: opreşte, renunţă şi continuă.

Opreşte războiul intern împotriva situaţiei actuale — pur şi simplu, acceptă situaţia. Asta este. Ca să fie clar: asta nu înseamnă că eşti „OK“ cu situaţia. Nu are nimic de-a face cu modul în care ai interpretat evenimentul respectiv. Înseamnă doar că accepţi realitatea a ceea ce s-a întâmplat.

Renunţă la poveste — evaluarea pe care o faci situaţiei este doar o poveste. Nu este singura.

Continuă — treci mai departe, fii curios ce o să-ţi aducă următoarea clipă.

Această abordare mă menține agilă, deschisă la minte și receptivă. Îmi menține și memoria de lucru mai liberă, din moment ce nu trebuie să născocesc noi cadre de referință sau poveşti ca să mă simt mai bine aşa cum am făcut în cazul reevaluării. Când folosesc această abordare (oprește, renunță și continuă), am încredere că voi avea acces la mai multe informații referitoare la situația respectivă, că sunt conștientă de povestea mea și sunt deschisă față de posibilitatea ca aceasta să fie incompletă sau greșită și că starea mea emoțională se va schimba odată ce voi permite gândurilor și emoțiilor să apară și să dispară fără să mă agăț de ele sau să rămân blocată asupra lor.

Până am ajuns la Michael, care stătea la calculator, fiind ocupat cu o solicitate urgentă de la serviciu care nu mă îndoiam că-i consuma la maximum toată capacitatea memoriei de lucru, nu mai eram deloc furioasă. Eram recunoscătoare că aveam acele instrumente la îndemână.

În zilele noastre, viețile ne sunt pline de situații cu „musculițe care bâzâie deasupra blenderului“. Uneori, sunt relativ minore. Alteori, sunt mai mari. Și în unele cazuri, sunt uriașe — momentele de criză sau de decizie în care este pus în balanță ceva important pentru tine și ceilalți. Chiar și evenimentele minore au un impact mare — din moment ce o mulțime de ipostaze minore cu răspunsuri date pe fondul unei dereglări emoționale pot să erodeze cele mai importante relații.

Abilitatea de a avea răspunsuri adecvate are un impact asupra interacțiunilor tale. Abilitatea ta de a forma legături, de a colabora și de a comunica se bazează, de asemenea, pe cât de atent ești.

Când devine greu, cei puternici rămân prezenți

Generalul-locotenent Walt Piatt a venit în Kirkuk, Irak, ca să medieze o întâlnire între trei lideri ai unor grupări locale care se aflau în conflict. Odată ce a ajuns acolo din Statele Unite, a trebuit să se întâlnească cu aceste trei facțiuni ca să încerce să găsească o cale de mijloc. La un moment dat, se aliaseră cu toții împotriva unui dușman comun — gruparea teroristă ISIS. Dar acum că ISIS

plecase din regiune, se luptau din nou unii cu alții și erau cu toții supărați pe Statele Unite. Tensiunea din încăpere era mare — ca să o spunem frumos.

Întâlnirea a început ca un foc de artificii, tensiunea și resentimentele crescând rapid. Cei trei lideri și-au expus doleanțele unii despre alții și despre implicarea Statelor Unite în regiunea lor. Poate că lui Walt i-ar fi fost mai ușor să intre repede în modul de rezolvare a problemelor sau chiar într-o poziție fără apărare. Însă el a decis că avea să-i lase să vorbească. Pur și simplu, avea să-i asculte. A încercat să fie cât de atent putea în momentul de față, să-și mențină atenția asupra fiecărui lider în timp ce vorbea, să fie complet deschis la ceea ce aveau de spus.

Când fiecare persoană a terminat ce avea de zis, el a spus următorul lucru: „Iată ce am auzit eu de la voi“. Și a repetat, cu precizie, ceea ce ceilalți tocmai exprimaseră.

Walt nu a rezolvat problema stringentă în acea zi. Nu a venit cu nicio soluție măreață pentru toate aspectele complicate și dificile care fuseseră abordate în cadrul acelei întâlniri. Și totuși, s-a întâmplat ceva. Întreaga dinamică a discuției s-a schimbat. Liderii locali s-au simțit ascultați și respectați.

„Puteai să vezi acest lucru pe fețele lor“, a zis Walt. „Puteai să vezi că se gândeau: «Ăsta-i un om cu care putem lucra».“

Întâlnirea s-a dovedit a fi una productivă. Reprezentanții celor trei facțiuni au putut să discute unii cu alții. Iar la finalul întâlnirii, unul dintre lideri l-a abordat pe Walt. Purta niște mărgele de rugăciune la încheietura mâinii — frumos decorate cu o inscripție argintie. Și-a scos brățara și i-a dat-o lui Walt, spunându-i: „Așa ceva n-ar fi fost posibil fără tine“. Un gest minunat de apreciere.

Este ușor să te gândești că „ascultarea“ este un act pasiv. De fapt, este un act destul de activ și de solicitant, dacă îl faci cum trebuie. E nevoie de controlul atenției, reglarea emoțiilor și compasiune. Nu este ceva pasiv deloc. E dificil și extraordinar de important. Să-i ascultăm pe ceilalți, să-i ascultăm cu adevărat este adeseori „acțiunea“ pe care cei mai mulți dintre noi trebuie să o facă urgent. Această poveste despre cum acordarea atenției a schimbat cursul unui conflict îmi dă speranță. Ne arată ce putem obține, de fapt, prin prezență — ceva atât de simplu, dar atât de greu în același timp.

Practica ascultării

Înțelepciunea populară ne spune că, dacă vrem să comunicăm mai bine, trebuie să ne exersăm modul de a comunica. Dar iată o observație importantă: ca să fii un comunicator bun, trebuie să poți să-i asculți pe ceilalți, să-i asculți cu adevărat. Când o vei face, vei avea mai multe informații despre ce să spui în continuare: care este cel mai indicat lucru, cel mai pătrunzător și util în mod strategic.

Hai să începem:

Pregătește cadrul: Alege o întrebare pe care să o pui unui prieten apropiat sau unui membru al familiei tale. Alege ceva de genul: „Ce ți-ar plăcea să faci weekendul acesta?“ Vrei să-ți alegi un subiect despre care persoana respectivă poate să vorbească neîntrerupt pentru două minute. (Te încurajez să-i spui că ia parte la acest exercițiu înainte de a începe.)

Pasul 1: Pune-i întrebarea.

Pasul 2: Pentru tot intervalul celor două minute, fă din răspunsul persoanei respective obiectul atenției tale. Ancorează-te în acesta. Dacă îți dai seama că mintea îți fuge la altceva, îndreaptă-ți atenția din nou asupra celeilalte persoane — așa cum ai face în cazul oricărui alt exercițiu de bază. Și acesta este tot un exercițiu.

Pasul 3: Ia-ți un minut în care să scrii orice detaliu despre ceea ce ai auzit și apoi transmite aceste lucruri celeilalte persoane.

Pasul 4: Faceți schimb de locuri și roag-o să te asculte acum pe tine timp de două minute.

Interogatoriu: Când ați terminat, răspunde la următoarele întrebări de reflecție:

Cum te-ai simțit când i-ai acordat acestei persoane atenția ta deplină în timp ce ai ascultat-o?

Cum te-ai simțit să primești atenția acestei persoane în timp ce te-a ascultat?

Practica ascultării este un exercițiu cu un impact mare. Ne oferă oportunitatea de a ne obișnui să fim receptivi. Putem să facem acest lucru pur și simplu uitându-ne la ceilalți. Așa cum Yogi Berra spunea în felul lui neobișnuit: „Poți să observi multe doar uitându-te în jur".

Atenția pe care o acorzi celuilalt este cea mai mare dovadă de iubire

Fiica mea, Sophie, s-a bucurat recent de o seară în care nu a avut teme de făcut pentru școală, iar când am întrebat-o ce voia să facă, mi-a zis că-și dorea să gătească ceva. Dar a fost precisă; voia să gătească cu mine. Nu avea de gând să-l lase pe tatăl ei să o ajute — i-a interzis să intre în bucătărie. Avea să fie o seară pe care să o petrecem împreună în bucătărie, a insistat ea: doar noi două.

Am găsit pe internet o rețetă pentru prăjituri și ne-am apucat de treabă, am întins toate ingredientele pe blat, am uns tava cu unt și am încălzit cuptorul. Nu era o rețetă pe care s-o fi făcut înainte, așa că trebuia să mă uit pe telefon ca să verific instrucțiunile. De fiecare dată când mă atingeam de telefon, se supăra. „De ce

stai pe telefon?!“ mă tot întreba când abia dacă aruncam o privire la ecran. Am fost confuză la început — de ce exagera? Apoi mi-am dat seama că fusesem extrem de ocupată, că petrecusem o grămadă de timp cu fratele ei discutând despre admiterea la facultate și idei de intership în timpul verii, pe lângă cele câteva seri în care ajunsesem târziu acasă de la laborator. Era evident că simțea că nu eram disponibilă pentru ea.

M-a copleșit un val de vinovăție și tristețe gândindu-mă cum s-a simțit poate în aceste ultime săptămâni înainte să revin la momentul din prezent. Mi-am pus două întrebări importante: ce trebuia să fac chiar acum și ce conta? Să fac aceste prăjituri cu ea, noi două împreună, asta era ceea ce conta. Ce puteam să fac acum în acest sens? Să-i acord atenția mea deplină. Asta era ceea ce voia. Mai târziu în seara aceea, după ce am mâncat mult prea multe prăjituri, iar Sophie se culcase, m-am gândit cum ar fi putut să se desfășoare seara aceea în mod diferit când aș fi fost în mijlocul crizei mele de atenție — când eram mult mai puțin atentă, mult mai puțin receptivă față de tot ce se întâmpla în jurul meu. Probabil nu mi-aș fi dat seama ce voia Sophie de la mine și, chiar dacă aș fi făcut-o, nu sunt sigură că aș fi putut să-i ofer ce avea nevoie. Nici eu nu aveam control deplin asupra atenției mele, ceea ce înseamnă că nu aveam cum să-i acord atenția mea deplină.

Ce era diferit acum? Simțeam că mintea îmi era mai concentrată asupra momentului prezent, era mai deschisă, mai flexibilă. Am zâmbit când mi-am dat seama: asta înseamnă să ai mintea ascuțită. Pentru mine, o minte ascuțită nu se rezumă la perfecțiune sau la a fi pe un piedestal imaginar, așa cum poate că ai văzut pe un afiș de succes: o femeie pe creasta unui munte, fluturându-și mâinile în aer, trăindu-și experiența de „vârf“. Să ai o minte ascuțită nu înseamnă să-ți dorești să ajungi în altă parte. Este ceva mai simplu, mai eficient și mai credibil. Mă gândesc că e ca un triunghi: baza este momentul prezent, iar celelalte laturi sunt cele două forme de atenție — una este atenția receptivă ca să observăm și să fim, iar cealaltă este atenția concentrată ca să fim concentrați și flexibili.

Atenția, în ambele sale forme, receptivă și concentrată, nu este doar o resursă prețioasă a creierului — este o monedă de schimb, una dintre cele mai de valoare monede. Oamenii din viața noastră observă cum o folosim — pe ce, pe cine și când. Din multe puncte de vedere, atenția față de ceilalți este cea mai mare dovadă de iubire.

Ca să ne conectăm pe deplin cu cealaltă persoană, pe lângă atenție, avem nevoie de un set unic și complet de abilități. Multe dintre momentele de conexiune în

care suntem prezenţi sunt pline de optimism şi afecţiune, dar trebuie să fim prezenţi şi în cazul acelor interacţiuni care sunt dificile sau neplăcute. Există un spectru întreg de relații între oameni, iar unele dintre ele sunt extrem de dificil de gestionat.

Conexiunea nu este întotdeauna plăcută

În 2012, Sara Flitner, consultant în strategie şi comunicare, a luat o decizie care i-a schimbat viața: avea de gând să candideze pentru postul de primar. Îi plăcea să-şi administreze propria companie, îi plăcea să-şi pună în practică abilităţile, ca de exemplu, gândirea critică şi empatia, ca să rezolve probleme complexe. Sara a văzut o mulțime de probleme în comunitatea ei — orașul Jackson (cunoscut ca Jackson Hole) din statul Wyoming, care este apropiat de Parcul Grand Teton şi Parcul Național Yellowstone, aceste Mecca pentru turişti. Orașul Jackson se confrunta cu una dintre cele mai mari diviziuni socioeconomice din țară, iar odată cu asta veneau şi alte probleme precum o mulțime de cazuri de depresie şi de consum de droguri, un număr mare de oameni fără adăpost, un grad ridicat de stres şi altele. Sara s-a gândit că ar fi putut să schimbe ceva prin stilul ei de conducere şi prin influenţarea politicii. Îşi dorea cu tărie să încerce să schimbe ceva din interiorul sistemului. Scopul ei, spune ea acum, a fost „să inducă în pozițiile de putere compasiunea, simțul civic şi un minimum de decență şi de respect față de oameni“.

Şi cum s-a descurcat?

A râs: „M-am dus direct în mijlocul furtunii“.

A câştigat alegerile şi, odată ajunsă în funcţie, Sara s-a confruntat cu realitatea gradului de divizare politică până şi la nivel local. Când, după doi ani, a candidat pentru încă un mandat, campania electorală a devenit destul de urâtă. La primele alegeri, atât Sara, cât şi oponentul ei avuseseră parte de campanii electorale corecte şi directe. De data aceasta, oponentul ei a atacat-o. A trebuit să decidă în fiecare zi cum să răspundă la atacuri retorice. În fiecare dimineață, după ce se trezea, făcea un exerciţiu de mindfulness — primul lucru. Fără telefon, fără ştiri, fără social media. Spune că această practică i-a ajutat „mintea să se odihnească“

și i-a oferit timpul necesar ca să se ancoreze în „ceea ce conta cu adevărat“ pentru ea. Decisese mai devreme că nu avea să „joace murdar“ în campania ei și s-a ținut de promisiune — chiar dacă a pierdut.

Acum glumește spunând că și-a început mandatul de primar de doi ani declarând: „Iubesc oamenii!“ și l-a încheiat concluzionând: „Urăsc oamenii!“ Cu toată seriozitatea, totuși crede că perioada petrecută în administrația publică a fost importantă pentru ea și că a putut să schimbe ceva — chiar dacă a fost o perioadă dureroasă, dificilă și chiar halucinantă. Practica sa de mindfulness a fost precum o ancoră, spune ea, pentru că, pe de o parte, a ajutat-o să stabilească o legătură cu ceilalți și să ducă la bun sfârșit lucrurile — mai ales când acele interacțiuni erau contradictorii și tensionate.

Întâlnirile tensionate sau dificile cu ceilalți se pot transforma în situații în care reactivitatea emoțională ne stăpânește. Sau încercăm să scăpăm și să găsim cea mai rapidă cale de a ieși dintr-o interacțiune. Niciuna dintre strategii nu este indicată pentru atenție sau pentru sănătatea psihică pe termen lung: problemele nerezolvate, întrebările și îndoielile se transformă în stări conflictuale care îți atrag gândurile în bucle reflexive. Iar conflictul interpersonal poate, de asemenea, să-ți consume atenția — nemaifiind în stare să gestionăm o situație dificilă cu grijă sau în mod productiv.

„E sfâșietor să vezi tipul de suferință pe care ni-l producem unii altora atunci când acționăm ca și cum am avea o limită de compasiune și empatie“, spune Sara. „Avem o astfel de atitudine: «O să-mi păstrez compasiunea pentru oameni la care țin, nu pentru tine».“ Este un raționament specific creierului primitiv, în condițiile în care avem — chiar în fața ochilor noștri — tehnologii mult mai avansate care ne sunt disponibile.

Exercițiu la cerere: „Exact ca mine“

În timpul unei interacțiuni dificile, ia-ți o clipă și fă o pauză. Poate fi cât durata unei respirații. Sau, înaintea unei interacțiuni dificile, ia-ți o clipă liberă și imaginează-ți persoana respectivă. Apoi amintește-ți acest lucru: „Persoana aceasta a avut parte de durere, exact ca mine. De bucurie, exact ca mine. Are o

mamă, exact ca mine; va muri într-o zi, exact ca mine“. Dacă nu rezonezi cu aceste fraze, poți să le înlocuiești cu altele care ne accentuează omenia față de ceilalți.

Conexiunea este o abilitate esențială

Deși Sara Flitner și-a încheiat mandatul de primar al orașului Jackson și s-a retras din politică, nu a încetat să încerce să modeleze comunitatea în care trăia într-una mai bună. A fondat o organizație pe care a numit-o în mod înțelept „Becoming Jackson Whole“*, dedicată antrenării liderilor din toate domeniile — servicii comunitare, sănătate, educație, afaceri, juridic și multe altele — în vederea dobândirii de abilități de mindfulness bazate pe dovezi științifice care să ajute la dezvoltarea rezilienței, să le permită oamenilor să prospere pe plan personal și să aibă mai multe reușite pe plan profesional.

Am întâlnit-o pe Sara în 2019, când organizația ei a adunat la un loc o sută de membri ai comunității pentru un summit de cercetare. Eram unul dintre cercetătorii invitați să prezinte descoperirile făcute de laboratorul nostru care erau legate de mindfulness. În prezentarea mea, am descris cercetarea și programul pe care le-am realizat împreună cu Roger. Am oferit acest program intitulat „Antrenarea atenției pe baza practicii mindfulness“ mai multor grupuri diferite în cadrul proiectelor noastre variate: profesori, oameni de afaceri, soți și soții de militari, personal medical. După ce a descoperit cât de adaptabil era acest program pentru grupuri variate și că putea fi început față în față cu noi și apoi continuat de la distanță împreună cu noi, ne-a invitat din nou în Jackson ca să-l lansăm. Sara și echipa ei i-a adunat pe liderii comunității ca să participe, țintind în special oameni care ocupau diferite poziții în organizațiile respective — prin urmare, alături de directorul spitalului, o asistentă; alături de șerif, un ofițer junior. „Numai prin faptul că-ți puteai concentra atenția asupra «celuilalt»“, își amintește Sara, „progresul era incredibil. Doar au fost acolo alături de noi, în persoană, pentru două zile, dar conexiunile pe care le-a prilejuit practica mindfulness nu ar fi fost posibile altfel.“

Sara atribuie practicii mindfulness întreaga existență a organizației ei, precum și abilitatea sa de a strânge toți acești oameni — mulți dintre ei profesioniști

ocupați, cu poziții importante — într-o singură încăpere. Capacitatea de a crea legături și compasiunea, spune ea, au fost piatra de temelie a carierei sale încă de la început. Când a vrut să lanseze programul nostru „Antrenarea atenției pe baza practicii mindfulness“ pentru liderii din comunitate, a trebuit să-i sune pe directorii din Jackson și să le spună: „Am nevoie de două zile“. „Și aceștia au zis «da», pentru că am o relație bună cu ei“, declară Sara. „Când spun: «Prioritizează asta și vei avea succes», au încredere în mine. Știu că n-o să-și piardă timpul.“

Ea concluzionează astfel: stabilirea unei legături nu este ceva superfluu. Nu este o abilitate lipsită de importanță. Este absolut fundamentală. Nu înseamnă să fii drăguț sau să te înțelegi cu toată lumea. Înseamnă să-ți folosești abilitățile emoționale cultivate și abilitățile de construire a unei relații. În cazul Sarei, când vine vorba de gestionarea unor interacțiuni dificile, acest lucru este o chestiune de seriozitate: cât de mult vrei să contribui? O să te bazezi pe faptul că ești cea mai zgomotoasă persoană din încăpere sau ai cea mai mare armă? Sau o să-ți folosești abilitățile de conexiune și colaborare de care ai nevoie ca să funcționezi la cel mai înalt nivel?

„Fără acestea, nu mă interesează ce alte capacități mai ai; nu o să reușești“, spune Sara. „Poți să ai și leacul pentru cancer, dar, dacă nu te ascultă nimeni, nu mai contează nimic.“

Ultima noastră practică esențială din această carte este aceea de a forma o legătură. Amintind de practica contemplativă, adeseori este numită „meditația pentru dezvoltarea compasiunii și a bunăvoinței“*. Însă această practică nu este concentrată exclusiv asupra oamenilor pe care îi iubești — deși adeseori poate începe în acest mod. Scopul în acest caz este să-ți cultivi abilitatea de a forma legături cu ceilalți și de a da dovadă de bunăvoință față de aceștia — dar și față de tine însuți. Începem cu cineva care ți-e apropiat, apoi extindem. Următorul exercițiu în care îți vei folosi concentrarea constă în a-ți îndrepta atenția asupra celorlalți, adresându-le urări de bine.

Exercițiu de bază: conectarea

1. Începe acest exercițiu la fel cum ai făcut cu celelalte: așază-te confortabil, dar fii alert. Ancorează-te în actul respirației și concentrează-te asupra senzațiilor corelate cu respirația.

2. Acum concentrează-te asupra sinelui tău, chiar în acest moment din viața ta.

3. Repetă în liniște următoarele propoziții ca să-ți faci urări de bine (trei minute). Ține minte: scopul este să-ți spui cuvinte de încurajare, nu să le soliciți din partea altcuiva. Spunând propozițiile de mai jos, susții acest lucru:

„Să fiu fericit“

„Să fiu sănătos“

„Să fiu în siguranță“

„Să trăiesc liniștit“.

Nici frazele și nici ordinea lor nu sunt importante. Unii pot spune: „Să nu mai sufăr“ în loc de „Să fiu în siguranță“. Alți poate își doresc să spună: „Să-mi găsesc pacea“ în loc de „Să trăiesc liniștit“. Ceea ce este important este ca tu să alegi fraze care rezonează cu tine și care transmit un sentiment de bunăvoință destinatarului.

4. În continuare, în timp ce treptat nu te mai concentrezi asupra sinelui,

gândește-te la cineva care a fost foarte atent cu tine, foarte grijuliu și care te-a susținut, cineva despre care poți spune că a fost un binefăcător pentru tine. Repetă în liniște propozițiile de mai jos, de data aceasta adresându-i-le acestei persoane:

„Să fii fericit“

„Să fii sănătos“

„Să fii în siguranță“

„Să trăiești liniștit“.

5. Acum, în timp ce nu te mai concentrezi asupra acestei persoane, gândește-te la cineva cu care nu ai nicio legătură și față de care ai sentimente neutre. Poate să fie cineva pe care îl vezi ocazional, dar față de care nu ai sentimente puternice. Poate fi un vecin pe lângă care treci în timp ce-ți plimbi câinele, un parcagiu pe care îl vezi zilnic sau un vânzător. Adresează-i în minte aceste cuvinte.

6. Odată ce nu te mai concentrezi asupra acestei persoane, gândește-te în continuare la cineva cu care ai o relație problematică în acest moment din viața ta. „O persoană dificilă“ — cum este numită adeseori. Nu trebuie să alegi cea mai dificilă persoană din viața ta. Ține minte că nu trebuie să îi accepți perspectiva și nici măcar nu trebuie să uiți de acțiunile ei anterioare. Pur și simplu, dai dovadă de generozitate față de ea ca să-ți dezvolți abilitatea de a vedea și perspectiva altcuiva, să-ți dai seama că acea persoană, exact ca tine, vrea să fie fericită, sănătoasă, în siguranță și să trăiască liniștită. Cu aceste lucruri în minte, adresează-i imaginar aceste cuvinte.

7. Acum să trecem la toți cei din familia ta, comunitatea ta, statul sau provincia în care locuiești, țara ta și să continuăm să extindem această practică până ai inclus toți oamenii din toată lumea. Vizualizează timp de câteva clipe fiecare loc (casa ta, comunitatea ta) și apoi adresează-le tuturor aceste cuvinte.

8. În timpul acestei practici, observă atunci când îți fuge mintea la altceva și îndreaptă-ți încet atenția spre ținta aleasă.

9. Când ești gata, ancorează-te în modul în care respiri pentru câteva clipe ca să închei exercițiul.

Aceste instrucțiuni sunt directe, iar potențialele implicații sunt profunde.

Un număr tot mai mare de studii au examinat efectele acestei practici asupra creierului și corpului[5], precum o mai bună dispoziție, un sentiment mai puternic de prosperitate, dar și o abilitate mai mare de a vedea lucrurile din perspectiva altcuiva, ceea ce este necesar pentru emoții pozitive din punct de vedere social. Câteva studii mai recente au susținut că această practică de conectare oferă un antidot puternic pentru prejudecățile implicite ale unei persoane. Sunt necesare mai multe studii în acest domeniu, dar rezultatele inițiale sunt foarte promițătoare.

Așa cum probabil ți-ai dat seama, această practică diferă puțin de seria de exerciții de mindfulness pe care le-am făcut pe parcursul acestei cărți până acum. O prezint din câteva motive, dincolo de beneficiile bine stabilite pe care le are pentru o mai bună dispoziție și pentru reducerea nivelului de stres. Așa cum indică și numele ei, această practică ne amplifică sentimentul de conectare cu ceilalți și reduce singurătatea. Dar de ce? La urma urmei, nu este o activitate solitară?

Poți să stabilești o legătură cu oamenii care nu-ți răspund la fel?

Să ne amintim următorul lucru: creierul uman este o maşinărie de simulare fantastică. Subregiuni din rețeaua pentru modulul automat pe care le folosim atunci când ne amintim episoade din viața noastră sunt solicitate şi atunci când ne proiectăm în trecut şi în viitor. De asemenea, aceleaşi regiuni pot fi activate ca să ne proiectăm în mințile altor oameni. Acest lucru ne permite să simulăm din perspectiva lor felul în care experimentează lumea. Văzând lucrurile din perspectiva celorlalți, putem să le înțelegem motivațiile şi astfel să devenim empatici. Atunci când adresăm cuvinte de încurajare oamenilor cu care avem diferite grade de apropiere, aşa cum suntem îndrumați să facem în cadrul acestui exercițiu, putem să ne manifestăm atenția şi grija deopotrivă față de un număr extins de oameni. Desigur, facem asta în intimitatea minții noastre, dar aşa cum am discutat, mintea umană este un simulator puternic de realitate virtuală. Atunci când ne extindem grija față de un număr mai mare de oameni, avem un sentiment mai puternic de conexiune cu ceilalți, ca şi cum noi am fi cei care se bucură de atenția lor.

Am trăit acest lucru pe propria piele când am participat la o sesiune de meditație pentru dezvoltarea compasiunii şi a bunăvoinței. Când a venit vremea să aleg o persoană neutră ca țintă a acestui exercițiu, am optat pentru un coordonator din cadrul departamentului meu de la Universitatea din Miami — dr. Richard Williams. Pentru mine, Richard era o persoană neutră pentru că nu aveam sentimente puternice legate de el. De fapt, nu aveam nicio legătură cu el. Îl vedeam ocazional când aveam nevoie ca bugetele mele să fie revizuite în cazul proiectelor depuse pentru obținerea de granturi sau când trebuia să fac o achiziție mai mare. Nu știu de ce l-am ales, dar aşa au stat lucrurile.

Este necesar să distingem atunci când efectuăm această practică în fiecare zi şi când asta se întâmplă în cadrul unei program formal de meditație. Exercițiul de conectare de la pagina 324 poate fi efectuat în cincisprezece minute, repetând în liniște propozițiile selectate timp de trei minute pentru fiecare persoană asupra căreia te concentrezi. În schimb, în cazul unui program de meditație de o săptămână, undeva între 100 şi 150 de participanți se adună în fiecare zi ca să mediteze într-o sală mare, de dimineața devreme până seara târziu. Exercițiile trebuie făcute în liniște şi nu se oferă nicio supraveghere în tot acest timp, doar instrucțiunile pe care profesorul de meditație le dă la începutul fiecărei zile.

Exerciţiile sunt împărţite în sesiuni de câte 45 de minute cu mici pauze între ele şi cu pauze mai mari pentru mese. Sesiunile alternează — poţi să meditezi stând pe loc timp de 45 de minute, apoi să meditezi în timp ce te plimbi, apoi iar să te aşezi, şi tot aşa pentru o zi întreagă. Seara, profesorul de meditaţie ţine un discurs formal. În cadrul unui astfel de program, nu am mai alocat câte trei minute pentru adresarea acelor urări de bine unei persoane neutre aşa cum aş fi făcut acasă, ci m-am întins pe o zi întreagă.

În cea de-a treia zi a programului meu de meditaţie, am continuat să repet acele urări de bine şi i le-am adresat şi lui Richard. „Să fii în siguranţă“, „Să fii fericit“, „Să fii sănătos“, „Să trăieşti liniştit“. N-am simţit să se schimbe ceva. La urma urmei, nu-l cunoşteam bine pe Richard. Nu ştiam nimic despre viaţa lui, despre interesele şi hobbyurile lui. Adevărul fie spus, ziua aceea nu mi s-a părut deloc spectaculoasă. Singurul lucru pe care mi-l amintesc a fost că atunci când i-am făcut toate acele urări de bine, atenţia mea concentrată şi implicarea mea au devenit mai puternice pe parcursul acelei zile. Când m-am întors acasă, la finalul programului de meditaţie, am revenit la practica mea obişnuită de mindfulness din fiecare zi, iar în rarele ocazii în care am completat-o cu exerciţiul de conectare, am continuat să-l includ pe Richard în el ca persoană neutră. Dar nu m-am gândit prea mult la asta.

Cam la o lună de la sesiunea de meditaţie, m-am întors în clădirea departamentului de psihologie din campusul Universităţii din Miami, unde se afla şi biroul lui Richard. Am mers acolo ca să particip la susţinerea tezei unui student. După ce s-a încheiat susţinerea, am decis să trec pe la biroul lui Richard. Voiam doar să-l salut. A părut surprins să mă vadă şi m-a întrebat dacă a uitat cumva să-şi treacă în agendă întâlnirea noastră. L-am asigurat că nu era cazul — trecusem doar ca să-l salut. Cu siguranţă, s-a gândit că fusese ceva ciudat. Dar mai ciudat de atât a fost experienţa mea interioară atunci când l-am văzut. Am simţit cum mă cuprinde un val tacit de bucurie şi interes. I-am observat ochii blânzi, fiind uimită de felul în care părul alb îi încadra faţa, făcându-l să pară puţin slăbit. Conţinutul interacţiunii noastre a fost destul de banal. Nu mi-am dorit nimic de la acea interacţiune. Nu existau nici resentimente deopotrivă.

De-a lungul anilor, mă întâlnisem cu Richard de câteva ori pentru nişte solicitări legate de granturi. Şi de fiecare dată, am simţit acea conexiune plăcută. Nu conta dacă nu se comporta deloc diferit faţă de mine. Era acelaşi coordonator atent şi competent dintotdeauna. Dacă ţi se pare ciudat ce spun, sunt de acord — este nefiresc. Dar mi-a dat o idee despre ce se poate întâmpla în minţile oamenilor

excepţionali: de exemplu, Dalai Lama.

Îmi amintesc că l-am întâlnit pe Dalai Lama pe scenă când prezentam descoperirile noastre în cadrul unei întâlniri găzduite de o organizaţie care ajuta la dezvoltarea domeniului ştiinţelor contemplative — Mind & Life Institute. A întâmpinat fiecare vorbitor, iar când mi-a venit rândul, am fost copleşită de sentimentul că eu contam pentru el — nu datorită lucrurilor pe care le făcusem, ci pentru că pur şi simplu „eu contez“. Atenţia acordată mi s-a părut intimă şi interesată, dar cu toate acestea nu a fost personală sau insistentă. În timp ce se făcea prezentarea evenimentului, l-am putut vedea cercetând sala de conferinţă, uitându-se în ochii celor din public şi oferind câte un zâmbet cald membrilor din sală. Văzându-le feţele, am putut să simt impactul pe care îl produsese asupra lor faptul că se bucuraseră de atenţia lui plină de compasiune chiar şi pentru o scurtă clipă. Această experienţă m-a făcut să-mi amintesc de multele studii pe care le citisem şi care susţineau că în cazul celor care practicau pentru o scurtă perioadă meditaţia bazată pe dezvoltarea compasiunii şi a bunăvoinţei (în comparaţie cu un grup de control care nu făcea acest lucru), exista o reducere a prejudecăţilor rasiale implicite.[6]

Nu am nicio îndoială că Dalai Lama este un om extraordinar de special, din multe motive. Dar poate grija şi atenţia lui lipsite de prejudecăţi pe care le oferă tuturor celor pe care îi întâlneşte nu sunt doar rezultatul dispoziţiei sale. Poate că sunt rezultatul practicării zilnice a compasiunii. Precum congresmanul Tim Ryan, şi Dalai Lama îşi antrenează mintea pentru a obţine claritate, pentru a-şi dezvolta compasiunea şi capacitatea de conectare. Putem oare cu toţii să facem asta?

Ca să faci o schimbare, începe cu tine

Pe parcursul acestei cărţi, te-am rugat să nu te gândeşti că procesele cerebrale şi creierul uman prezintă erori şi necesită „reparaţii“, ci că pot fi antrenate şi optimizate. Şi acum că înţelegi cum poţi să faci asta, pune-ţi o altă întrebare importantă:

CE FACI CU MINTEA TA ASCUȚITĂ?

Gândește-te la acest lucru. Dar nu-ți folosi gândirea analitică obișnuită. Încearcă să aplici metaconștientizarea ca să „vezi ce este“, încearcă să apelezi la descentrare ca să renunți la povestea din mintea ta, în timp ce rămâi receptiv și îți menții atenția.

Din păcate, Richard Williams a murit recent. Și asta m-a lăsat cu inima îndurerată. În durerea mea, am pus la îndoială importanța de a fi dezvoltat un simț al conexiunii cu el. Nu ar fi fost mai bine dacă aș fi rămas deconectată? De ce să te străduiești să te apropii de cineva — asta nu înseamnă încă o persoană în plus care o să-ți frângă inima? Știu că mulți oameni simt asta.

După ceva timp, iată și răspunsul meu: nu, nu mi-ar fi fost mai bine dacă aș fi rămas deconectată. Fără ca măcar să știe, Richard mi-a făcut un mare dar. Mi-a amintit că viața nu este un joc cu sumă nulă. Iar extinderea grijii și atenției față de cineva nu trebuie să fie un act tranzacțional. Face parte din ceea ce dă sens vieților noastre. Iar fără asta, așa cum am spus la începutul acestui capitol, doar am muri mai repede și mai puțin împliniți.

Poate că motivația ta de a învăța despre știința atenției și mindfulness a fost de a îmbunătăți viețile celorlalți cu care simți că ai o conexiune, fie că sunt membri ai familiei, colegi de serviciu, membri ai comunității sau oameni pe care îi coordonezi. Cum poți să faci asta?

Răspunsul: începe cu tine.

„Să-ți dezvolți propria practică este primul și cel mai important lucru pe care trebuie să-l faci“, spune Sara Flitner, fostul primar din statul Wyoming. „Ca primar, înainte de orice întâlnire publică, alocam timp unei forme sau alta de reflecție. Când lucrurile erau foarte încărcate de conflict în comunitatea noastră, pentru mine a fost absolut necesar să fiu cea mai bună versiune a mea de care eram în stare.“

Când începi cu tine însuți, poți să fii prezent „în mijlocul haosului“, al stresului, al incertitudinii — iar acest lucru poate produce o schimbare uriașă, nu doar pentru tine, ci și pentru oamenii pe care îi iubești, pentru oamenii cu care lucrezi, chiar și pentru cei cu care interacționezi doar o dată și apoi nu-i mai vezi

vreodată. Înseamnă că poți să fii într-o situație dificilă, pe deplin, și să știi că ai resursele cognitive necesare pentru a ieși din ea. Funcționează doar dacă respecți această practică.

Suntem siguri de un lucru: e util să înveți despre atenție. Și totuși, nu este suficient. Dacă vrei să culegi roadele programului de mindfulness, trebuie să respecți o anumită „doză“ de exerciții mindfulness. Practica mindfulness îți schimbă, de fapt, structura creierului într-un mod care este benefic atenției… dacă o faci suficient de des.

Prin urmare, ce înseamnă „suficient“?

---

* Joc de cuvinte care face referire la denumirea atribuită orașului — Jackson Hole —, cu scopul de a încuraja progresul (de la hole — „gaură“ — la whole — „întreg“). (N.t.)

* Tip de meditație care se bazează pe dezvoltarea compasiunii, a bunăvoinței, a generozității și care își are originea în tradiția budistă. Fiind destul de simplu de realizat, practica s-a bucurat de o mai mare răspândire. În engl., în orig., loving-kindness meditation, iar în limba pali, de origine, meta bhavana. (N.t.)

Capitolul 10

Simte febra musculară

În ziua de azi, în toată lumea, oamenii se trezesc, își leagă șireturile de la adidași și ies la alergarea de dimineață. Unii ascultă un curs de yoga pe YouTube ; alții se antrenează la aparate de fitness. Unii ridică greutăți, făcând o serie de exerciții care le tonifică și le întăresc musculatura.

Indiferent de forma de activitate fizică pe care o alegem, o practicăm deoarece știm că funcționează. Înțelegem că exercițiile fizice ne fac corpurile mai puternice, mai flexibile, mai robuste. Uneori, când trec pe lângă un centru SoulCycle și arunc o privire la oamenii dinăuntru, străduindu-se să urce un deal imaginar, mă întreb ce ar crede un om din trecut dacă l-am aduce în Miamiul modern de azi. Ar fi confuz. Acum o sută de ani, ideea ca o persoană să se urce pe o bicicletă fixată în loc, apoi să pedaleze cât de mult și de repede poate ca să nu ajungă nicăieri ar fi părut absurdă.

În anii 1960, un doctor american pe nume Kenneth Cooper a început să caute un tratament pentru boli cardiovasculare. Mai exact, căuta un exercițiu fizic. Antrenamentul fizic nu fusese luat în considerare până atunci ca o posibilă intervenție pentru a îmbunătăți activitatea cardiovasculară. Dar Cooper a descoperit o legătură puternică între exercițiile aerobice și sănătatea inimii.[1] A aflat că anumite tipuri de exerciții (genul care îți fac inima să-ți sară din piept) îți îmbunătățeau capacitatea respiratorie și îți antrenau mușchiul inimii, miocardul, ceea ce ducea la o mai bună oxigenare a sângelui, dar și la alte beneficii. Poate că acum nu pare vreo informație revoluționară, dar la vremea aceea așa a fost. Descoperirea lui Cooper (care a fost curând adoptată de armata americană) a demonstrat că, prin antrenarea mușchiului inimii, acesta devenea mai puternic și mai sănătos — și că acele tipuri de exerciții erau mai eficiente decât altele în acest sens.

Descoperirea lui Cooper legată de gimnastica aerobică avea să se răspândească în curând, ajungând din laborator în casele oamenilor unde, îmbrăcați în colanți și jambiere, aceștia aveau să o imite cât de bine puteau pe Jane Fonda pe covorul din camera de oaspeți. Dar a determinat și o schimbare majoră legată de percepția noastră asupra exercițiilor fizice. Alergarea a devenit un sport din ce în

ce mai popular odată ce s-a înțeles la scară largă că putem să avem o sănătate mai bună a inimii dacă ne antrenăm fizic în diferite moduri. Acum avem la dispoziție zeci de ani de cercetare despre cum și de ce antrenamentul fizic ne face mai puternici și mai sănătoși. Iar reprezentanții din domeniul sănătății publice se folosesc de aceste cercetări pentru a oferi recomandări despre ce tipuri de activitate ne ajută să avem o formă fizică mai bună.

Prin urmare, de ce nu oferă recomandări bazate pe dovezi științifice și despre cum să ne menținem sănătatea mintală în formă?

Azi, studiile despre acest subiect apar într-un ritm foarte accelerat. Descoperim că anumite forme de antrenament mintal sunt eficiente pentru creier așa cum anumite exerciții fizice sunt bune pentru antrenarea corpului. Și când vine vorba despre îmbunătățirea capacității de acordare a atenției[2] — de a avea rezultate mai bune, o reglare emoțională mai bună, o comunicare mai bună și o capacitate de conectare mai mare — o formă de antrenament mintal despre care s-a demonstrat constant că funcționează este practica mindfulness. Nu mai este niciun secret: exercițiile mindfulness pot antrena creierul pentru ca acesta să funcționeze și altfel decât automat.

Faptul că dr. Cooper a monitorizat activitatea inimii, a plămânilor, masa musculară și sănătatea fizică generală a participanților săi în timp ce aceștia se antrenau pe o bandă de alergare i-a oferit indicii despre cum exercițiile cardiovasculare pot transforma corpul în sensul îmbunătățirii stării de sănătate. Azi, în laboratoarele specializate în domeniul neuroștiinței contemplative, sunt aduși participanți la studii care să facă astfel de exerciții de mindfulness (sesiunea lor de antrenament mintal) în timp ce stau confortabil într-un aparat de scanare cranianã. Ce am descoperit? Așa cum am arătat pe parcursul acestei cărți, în timpul practicii mindfulness sunt activate toate rețelele neuronale care sunt legate de concentrarea și gestionarea atenției, observarea și monitorizarea evenimentelor interne și externe și de momentele în care mintea ne fuge la alte lucruri.[3] Iar când participanții trec printr-un program de antrenare desfășurat pe parcursul a mai multor săptămâni, iată ce observăm: în timp, capacitatea de atenție și memoria de lucru înregistrează îmbunătățiri. Oamenilor le fuge mai puțin mintea la diverse lucruri. Practică mai des descentrarea și metaconștientizarea. Și au un simț mai mare al stării de bine, precum și relații mai bune cu ceilalți.

Și partea bună este că vedem schimbări în structurile și activitatea creierului care

corespund cu aceste îmbunătățiri în timp[4]: îngroșarea straturilor corticale în noduri-cheie este corelată cu atenția (gândește-te că aceasta este versiunea creierului pentru un tonus muscular mai bun în cazul anumitor mușchi lucrați prin antrenament), cu o mai bună coordonare cu rețeaua neuronală a atenției și rețeaua neuronală pentru modul automat și cu o activitate mai redusă a modului automat. Aceste rezultate ne oferă observații legate de practica mindfulness — de ce și cum trebuie să o folosim, informații de care avem nevoie înainte de a răspunde la întrebarea „ce?“ — adică ce trebuie să faci tu, în mod specific, ca să obții aceste beneficii.

Tocmai asta este ceea ce l-a convins pe Walt Piatt să accepte studiul nostru despre mindfulness aplicat în armată când ceilalți ne-au spus nu: „În fiecare zi, facem cel puțin două ore de antrenament fizic“, spune el, „dar nu alocăm nicio clipă pentru fitnessul mintal“.

Walt era îngrijorat să trimită oameni în zone de război sau în misiuni diplomatice fără niciun fel de antrenament mintal care să-i pregătească — să dezvolte acele capacități cognitive de care aveau nevoie disperată ca să nu mai reacționeze imediat, să vadă mai clar, să observe și să asculte și, în cele din urmă, să ia deciziile corecte în momentele tensionate. Iar apoi, după ce se întorceau acasă, soldații întâmpinau probleme când trebuiau să se integreze din nou în viața de civil. În calitate de lider care-și asumase să asigure prosperitatea soldaților săi și a familiilor lor, Walt vedea astfel de căderi în fiecare zi.

„Le spuneam: «Nu-ți cheltui toți banii, nu-ți vărsa nervii pe familia ta»“, povestește Walt, „dar nu le dădeam niciun fel de instrumente cu care să facă asta.“

Cercetarea noastră demonstrase deja că practica mindfulness avea un impact asupra atenției — mai ales când o făceai des. Îți amintești studiul nostru cu cei care practicau meditația și pe care i-am urmărit înainte și după un program de meditație desfășurat pe parcursul unei luni în munții din Colorado? Așa cum am arătat înainte, au înregistrat îmbunătățiri în ceea ce privește atenția susținută și starea de alertă. De asemenea, aveau o capacitate mai mare de codare a memoriei de lucru, le fugea mai rar mintea la altceva și aveau un grad mai mare de metaconștientizare după perioada aceea de meditație.[5] Prin urmare, să fii atent timp de douăsprezece ore, iar multe ore dintre acestea să ți le petreci făcând exerciții formale de mindfulness, presupune multe beneficii măsurabile. Cu toate acestea, mai rămânea o întrebare, și anume: cât de mult timp trebuia să aloci

practicii mindfulness? Cu siguranţă, nu puteam să ne ducem şi să le spunem oamenilor să mediteze douăsprezece ore pe zi.

Studiul acela realizat cu puşcaşii marini din West Palm Beach a arătat că există o legătură doză-efect între practica mindfulness, pe de o parte, şi atenţie, memorie de lucru şi dispoziţie, pe de altă parte[6]: cu cât făceau exerciţii de mindfulness mai des, cu atât aveau mai multe beneficii. Şi cât de mult făceau aceste exerciţii ca să vadă beneficiile? După ce i-am rugat să practice meditaţia mindfulness timp de treizeci de minute în fiecare zi, am descoperit o gamă largă de rezultate printre participanţi. În medie, cei care au observat beneficii au practicat mindfulness timp de douăsprezece minute pe zi în decursul a opt săptămâni.

Toate aceste rezultate — obţinute în cazul studiului realizat în Colorado şi al studiului din West Palm Beach — erau încurajatoare: existau dovezi promiţătoare care să coreleze practica mindfulness şi îmbunătăţirea capacităţii de a acorda atenţie. Noi trebuia să ne dăm seama ce soluţie ar fi avut o aplicaţie practică pentru oamenii din lumea reală, pentru vieţile lor de zi cu zi.

Testul STRONG

Când am plecat cu echipa mea la baza de antrenament a armatei americane din Hawaii, Schofield Barracks, pentru a începe un studiu, ne-am lovit de câteva dificultăţi. Baza era amplasată chiar în centrul insulei Oahu şi nu avea niciun laborator de înaltă tehnologie pentru monitorizarea activităţii cerebrale precum cel pe care îl aveam în campusul universitar. În mod ideal, pentru un studiu ce implica folosirea impulsurilor electrice la nivel cerebral aveam nevoie de o cuşcă Faraday: o incintă înconjurată de plasă conductoare metalică ce blochează câmpurile electromagnetice din jur. Însă nu prea părea să fie posibil să găseşti o cantitate uriaşă de metal care să cântărească peste 900 de kilograme, pentru a încastra o încăpere întreagă dintr-o bază militară situată în Hawaii. Aşa că am făcut ce-am putut mai bine şi am construit laboratorul pentru înregistrarea impulsurilor electrice la nivel cerebral într-o anexă pentru produsele de curăţenie, poziţionându-ne echipamentul în mod precar astfel încât să evităm interferenţele electromagnetice.

Am scos totul dinăuntru — mături, cârpe de șters praful, cutii, produse de curățenie, pachete de hârtie igienică în cantități industriale, suporturi metalice — și am umblat prin tot orașul Oahu în căutare de materiale cu care să izolăm pereții de lumină și sunete, astfel încât să creăm un mediu mai bine controlat pentru experimentele noastre. Am găsit un magazin Walmart și am cumpărat de acolo toate sulurile de fetru negru. Întorși la baza militară, am aplicat fetrul acela, strat după strat, pe pereții anexei. Am târât înăuntru cutiile cu echipamentele de calculator, cablurile și amplificatoarele pe care le-am trimis din timp acolo. În încăperea alăturată am instalat stațiile cu calculatoare pe care aveau să le folosească soldații în timpul testării, le-am separat cât de bine am putut cu foi de carton de la magazinul local. Nu era perfect, dar avea să meargă.

Am numit acest proiect STRONG (Schofield Barracks Training and Research on Neurobehavioral Growth*) și a fost primul studiu de acest gen, realizat la scară largă, despre adoptarea practicii mindfulness în rândul soldaților activi din armata americană care se întorseseră din misiune și acum se pregăteau de o nouă detașare — în acest caz, în Afganistan. Studiile noastre anterioare despre practica mindfulness arătaseră că avea un impact măsurabil, dar, deși erau încurajatoare, aceste studii erau realizate la scară mică. În schimb, proiectul STRONG avea să dureze patru ani și avea să testeze capacitatea de a acorda atenție în cazul unui grup mai mare de membri ai serviciului militar. De atunci, am realizat mult mai multe studii la scară largă cu membri ai serviciului militar, cu soți și soții ai militarilor, cu membri ai personalului din serviciile de urgență, cu lideri ai comunității și multe alte grupuri.[7] Înainte de a oferi recomandări pentru grupurile care lucrează sub presiunea timpului, la un nivel ridicat de stres — ceea ce, la un anumit nivel, ne include pe noi toți — trebuia să răspundem la niște întrebări-cheie despre conținut și dozaj:

Practica mindfulness a fost mai bună decât alte forme de antrenament mintal?

Ce tip de informații ar trebui să conțină această practică? Era la fel de benefic să petreci timp la curs învățând despre stres și avantajele practicii mindfulness ca atunci când făceai efectiv aceste exerciții?

În final și poate cel mai important, care era timpul minim pe care oamenii trebuiau să-l aloce practicii mindfulness ca să vadă beneficii la nivelul atenţiei acordate? (În cazul oamenilor care se aflau sub presiunea timpului, era esenţial să răspundem la această întrebare.)

Gândirea pozitivă: mai rea decât nimic

Am vrut să compar practica mindfulness cu orice alt tip de program al armatei americane pe care îl implementaseră deja. Această formă de antrenament oferea exerciţii care îi ajutau pe participanţi să aibă emoţii pozitive, aducându-şi aminte de experienţe pozitive sau reevaluând dificultăţile actuale dintr-o perspectivă pozitivă.

Ce am descoperit: programele bazate pe generarea sentimentelor pozitive nu doar că erau mai puţin eficiente decât practica mindfulness, dar se pare că epuizau în mod activ atenţia şi memoria de lucru în cazul acestor soldaţi care se pregăteau de detaşare.[8] Din moment ce gândirea pozitivă necesită reevaluare şi schimbarea cadrului de referinţă, implică, de asemenea, şi atenţie. Practic, îţi foloseşti atenţia şi memoria de lucru ca să construieşti un castel în nori. Este instabil şi necesită multă muncă ca să-l susţii şi să nu se dărâme — mai ales în circumstanţe solicitante şi stresante precum cele cu care se confruntă soldaţii. Antrenamentul bazat pe gândirea pozitivă pare să pună mai multă presiune pe o atenţie deja tensionată.

Alte studii confirmă acelaşi lucru: practica mindfulness îmbunătăţeşte capacitatea de atenţie mai mult decât orice program care ţine cont de timp. Aduţi aminte de jucătorii de fotbal de la universitate cărora le-am oferit programul de mindfulness în sala de antrenament cât se aflau în presezon. Am ales acel cadru în mod intenţionat, pentru a corela antrenamentele pe care le-au primit cu ideea de „exerciţiu“. Un grup a primit practica mindfulness, altul — exerciţii de relaxare. Relaxarea a determinat îmbunătăţiri în cazul participanţilor, dar aceste îmbunătăţiri nu erau unice pentru această practică. Jucătorii care au aderat cel mai mult la oricare dintre programe — bazat pe mindfulness sau pe relaxare —

au raportat o stare de bine emoțională mai mare decât cei care au aderat mai puțin la acestea, însă doar cei care au avut parte de practica mindfulness au observat îmbunătățiri la nivel de atenție.

Descoperirea faptului că practica mindfulness era mai bună decât alte forme de antrenament (precum gândirea pozitivă sau relaxarea) semnala un mare avantaj al acesteia. Transmitea clar că aceste exerciții de mindfulness — și nu doar orice formă activă de antrenament — îmbunătățeau atenția și memoria de lucru.

Conținutul programului: fă antrenamentul pur și simplu!

Acum să trecem la următoarea întrebare: ce ar trebui să conțină acest antrenament? Îi ajută pe participanți să aibă ceea ce noi numim „conținut didactic“ sau să învețe despre mindfulness și de ce pot avea beneficii de pe urma acestui lucru?

Practica mindfulness care este desfășurată într-un cadru de cercetare conține două solicitări adresate participanților:

1. Să participe săptămânal la întâlniri, în cadrul cărora un instructor cu experiență le prezintă exercițiile și conținutul implicit.

2. Să facă zilnic exercițiile de mindfulness care le-au fost date (ca temă pentru acasă).

În primul studiu realizat în cadrul proiectului STRONG (în care am comparat practica mindfulness cu gândirea pozitivă), participanților li s-a spus să facă treizeci de minute de practică zilnic, timp de opt săptămâni. Dar am redus numărul de ore petrecute împreună cu instructorul de la 24 la 16. Am fost încântați să descoperim că practica mindfulness aducea beneficii chiar și când

am făcut această reducere de ore petrecute sub îndrumarea instructorului. Era o veste fantastică pentru participanţii noştri care erau presaţi de timp. Puteam să le reducem şi mai mult? Puteam să le reducem la jumătate?

Ca să scădem numărul de ore atât de mult, era necesar să ne dăm seama ce elemente din practica noastră trebuiau păstrate neapărat şi ce anume putea fi scos. Alte studii care implicaseră o varietate de grupuri supuse unui nivel ridicat de stres au arătat că practica în sine conta pentru a vedea beneficiile acesteia. Prin urmare, asupra acestui aspect ne-am concentrat şi noi.

În următorul studiu, am susţinut simultan două cursuri: ambele de câte opt săptămâni, ambele presupuneau exerciţii identice de câte treizeci de minute pe zi, ambele erau predate de acelaşi instructor.[9] Diferenţa era că într-un curs instructorul alocase şapte din opt ore pentru întâlniri legate de conţinutul „didactic“ despre mindfulness — au discutat despre mindfulness, stres, rezilienţă şi neuroplasticitate. Ca şi cum te duceai la sală pentru un curs de ridicare a greutăţilor, iar instructorul îţi spunea cât de minunat este antrenamentul pentru ridicarea greutăţilor, îţi explica toate beneficiile sale, cum să foloseşti echipamentul şi să-ţi monitorizezi forma fizică, dar nu-ţi prea permitea să exersezi, de fapt, aceste lucruri în timpul şedinţelor. În cazul celuilalt curs, instructorul petrecuse mai mult timp cu exerciţiile de mindfulness — le făcea cu participanţii şi le discuta, fără a oferi informaţiile de background.

Pare destul de intuitiv: dacă nu faci exerciţiile, e probabil o pierdere de timp. Şi exact asta am descoperit şi noi. Rezultatele obţinute de grupul concentrat asupra exerciţiilor le-au depăşit pe cele obţinute de celălalt grup, care nu părea să fie cu nimic diferit de grupul de control ce nu fusese inclus în niciun fel de antrenament. Această descoperire era un mare câştig pentru noi: puteam să reducem durata cursului la jumătate, de la şaisprezece ore la opt, atât timp cât alocam o bună parte din curs concentrării asupra practicii efective.

Însă mai exista o piedică. În toate studiile noastre din cadrul proiectului STRONG, am descoperit un tipar îngrijorător şi anume faptul că participanţii nu făceau nici pe departe câtă practică li se spusese. Timpul pe care îl alocau efectiv practicii era mult sub treizeci de minute. În mod cert, nu-şi făceau „temele“. Cum aşa?

Bănuiala noastră? Să exersezi timp de treizeci de minute pe zi era pur şi simplu cam mult. Părea să fie ca o greutate imposibil de ridicat. Părea prea greu şi prea

mult. Voiam să simtă febra musculară, dar lor le era frică să-şi încordeze muşchii. Nu găseau timp să introducă aceste exerciţii în programele lor extrem de aglomerate, aşa că alegeau să nu le mai facă în mod regulat. Desigur, cele treizeci de minute de practică mindfulness aveau să-i ajute pe participanţi doar dacă aceştia făceau exerciţiile, dar nimic din toate acestea nu urma să ajute pe nimeni dacă nu era ceva realist.

Şi mai aveam o altă problemă cu care mă confruntam: cei din armata americană, entuziasmaţi de activitatea noastră, m-au întrebat cât de repede puteam să extind la scară largă acest program ca să-l putem oferi cât mai multor soldaţi. Voiau să trimit instructori la cât mai multe baze militare — şi asta repede. Câţi instructori aveam disponibili? Răspunsul meu: unul singur. Singurul şi unicul instructor din toate aceste studii era colegul meu care mă ajutase să dezvolt programul, datorită experienţei sale ca veteran şi practicant de mindfulness.

Îmi trebuia o abordare diferită. Programul trebuia să fie eficient din punct de vedere al timpului şi să poată fi extins la o scară mai mare. Trebuia să fie versiunea cea mai simplă, mai compactă şi cu cel mai mare impact pe care o puteam oferi. Care era doza minimă necesară pentru acei oameni presaţi de timp care aveau nevoie disperată de acest program ca să obţină rezultate?

Doza minimă eficientă

Dacă practica mindfulness este benefică, dar nu o aplică nimeni, de fapt, cui îi este de ajutor? Nimănui.

Ne-am propus să ajungem la o recomandare realistă pe care să o putem oferi oamenilor. Existau câteva modalităţi prin care puteam să facem asta. Cea mai evidentă avea să fie ceva de genul: recrutează o mie de participanţi, împarte-i în două grupe, dă intervale diferite de timp (grupa A are la dispoziţie treizeci de minute, grupa B are douăzeci şi cinci, grupa C are douăzeci şi tot aşa), apoi testează-i pe toţi şi compară rezultatele. Are sens, nu-i aşa? O mulţime de studii se desfăşoară astfel — de exemplu, studiile despre eficienţa medicamentelor când cercetătorii vor să determine o „doză minimă eficientă“. Problema este că, în cazul practicii mindfulness, pur şi simplu nu funcţionează. Nu e ca şi cum ai

da o doză dintr-un medicament pe care oamenii îl pot lua. Participanții nu fac pur și simplu ceea ce le spui să facă. Poți să le dai o sarcină de genul: „Fă exercițiile astea timp de treizeci de minute“, dar nu ai nicio garanție că o vor face. De fapt, așa cum am descoperit curând, probabil nu o vor face.

Am făcut echipă cu Scott Rogers; el scrisese deja cărți despre mindfulness pentru părinți și avocați, având un stil flexibil, practic și accesibil. Acesta era genul de ajutor de care aveam nevoie. Uitându-ne înapoi la datele pe care le adunaserăm deja pentru a compara cele două grupuri — un grup care se concentrase pe practica mindfulness și un grup care nu avusese parte de acest antrenament — rezultatele nu erau prea grozave! Nu exista nicio diferență reală între cele două grupuri după ce le fuseseră date testele de atenție. De ce? Pentru că practica mindfulness nu funcționa? Sau pentru că oamenii înregistrau tot felul de rezultate legate de practica pe care trebuiau să o efectueze acasă? Unii alocaseră treizeci de minute pentru asta, alții nimic.

Din fericire, exista o „comoară îngropată“ — date pe care le puteam folosi ca să ne îndreptăm spre un răspuns și care ne spuneau ce ar fi putut să funcționeze cu adevărat. Am împărțit grupul căruia i se oferea programul de antrenament în două grupuri mai mici în loc să-i punem pe toți laolaltă: un grup care practica mai mult și un alt grup care practica mai puțin. Și așa am ajuns la ceva. Grupul care s-a antrenat mai mult a beneficiat de pe urma acestei practici. Așa că ne-am concentrat mai îndeaproape asupra lor. Media de minute pe zi petrecute de acest grup pentru a se antrena? Douăsprezece.

Aveam un număr. Prin urmare, am gândit un alt studiu. I-am rugat pe participanții noștri (jucători de fotbal la acea vreme) să se antreneze doar douăsprezece minute pe zi. Și ca să-i ajutăm să reușească, Scott a înregistrat exercițiile cu îndrumări care durau douăsprezece minute pentru ca aceștia să le folosească. Nu au fost nevoiți să-și seteze cronometrul și nici măcar să apese butonul „stop“ — trebuiau doar să urmărească ceea ce li se spunea. Am făcut ca totul să fie cât de user-friendly se putea.

Am efectuat acest studiu pe durata unei luni în care i-am rugat să facă acele exerciții ghidate timp de douăsprezece minute în fiecare zi. Am împărțit din nou grupul în două: unul care să se antreneze mai mult și altul mai puțin. Iar grupul cu un antrenament mai intens a înregistrat rezultate pozitive: îmbunătățirea atenției. În medie, acești participanți și-au făcut exercițiile timp de douăsprezece minute zilnic cinci zile pe săptămână.

Lucrurile începeau să se lege. Lucram la o soluție pe care oamenii presați de timp chiar să fie dispuși să o accepte. Și apoi, când au aplicat-o, capacitatea lor de atenție a avut de câștigat de pe urma ei. Ținând cont de tot ceea ce știam la acel moment, ne îndreptam spre o recomandare practică — doza minimă necesară pentru a-ți antrena atenția:

Patru săptămâni.

Cinci zile pe săptămână.

Douăsprezece minute pe zi.

Într-un final, am putut să construim un program pe care îl puteam preda ușor celorlalți instructori astfel încât aceștia să-l predea la rândul lor la scară largă diferitelor grupuri atunci când era nevoie. Și puteam să le predăm repede acest program. Am vrut să ne concentrăm în continuare asupra grupurilor care se confruntau cu un nivel ridicat de presiune și care aveau performanțe ridicate, precum atleții, așa că am realizat un studiu pe forțele militare de elită — forțele speciale ale armatei americane. Am fost norocoși să ne asociem cu un coleg psiholog care lucra cu forțele speciale, fiind autorizat în oferirea de programe de reducere a stresului bazate pe mindfulness. A zburat la Miami și l-am antrenat ca să predea la rândul lui programul nostru pe care l-am numit „Antrenarea atenției pe baza practicii mindfulness“ (MBAT). Așa cum am făcut și altădată, ne-am luat laptopurile și ne-am îndreptat spre o altă bază militară pentru a vedea dacă acest program chiar funcționa în afara mediului creat în campus, pe teren. Am încercat două variante ale programului: una pe care aveam să o oferim pentru patru săptămâni, așa cum gândiserăm programul inițial, și o alta pentru două săptămâni. Rezultatele erau optimiste și promițătoare: programul nostru îmbunătățea atenția și memoria de lucru în cazul acestor trupe de elită. Însă aceste beneficii au apărut numai când programul s-a desfășurat timp de patru săptămâni. Două săptămâni însemnau prea puțin.

Eram pe drumul cel bun. De atunci am antrenat o mulțime de instructori: instructori pentru obținerea performanței în armată, care au antrenat, la rândul lor, soldați; soți și soții de militari care au antrenat la rândul lor alte soții și soți de militari; profesori de la facultatea de medicină care au predat acest program studenților la medicină; prefesioniști din domeniul resurselor umane care au antrenat angajați. Mulți dintre acești instructori nu au avut vreo experiență cu practica mindfulness, însă, în doar zece săptămâni, am reușit să-i pregătim

pentru a preda programul nostru. Secretul succesului era că, deşi nu ştiau prea multe despre practica mindfulness înainte de a preda programul, aceştia erau extrem de familiarizaţi cu contextul şi provocările grupurilor pe care trebuiau să le antreneze.

Deci ce înseamnă toate acestea pentru tine? Practica mindfulness poate să implice, într-adevăr, o relaţie doză-efect, ceea ce înseamnă că, cu cât o faci mai mult, cu atât vei avea mai mult de beneficiat de pe urma ei. Dar, după cum ştim, strategia „fă cât de mult poţi“ nu se aplică pentru cei mai mulţi dintre noi. Ţinând cont de aceste studii, am reuşit să înţelegem că, atunci când le ceri oamenilor să facă prea mult, mai ales celor care au o mulţime de solicitări şi foarte puţin timp la dispoziţie, acest lucru îi descurajează. Secretul este să ai un scop care să nu fie doar măreţ, ci şi posibil. Au fost mai potrivite douăsprezece minute pe zi decât treizeci, la fel şi cinci zile pe săptămână în loc de şapte. Prin urmare, asta te încurajez să faci: să urmezi acest program timp de douăsprezece minute pe zi, cinci zile pe săptămână.[10] Dacă faci astfel, chiar vei simţi beneficiile. Iar vestea cea mai bună este că, dacă faci şi mai mult de atât, beneficiile vor fi şi mai mari.

Un avertisment important: dacă eşti obosit şi stresat, dar suferi şi de o tulburare, o afecţiune sau o boală, s-ar putea ca această recomandare să nu funcţioneze şi în cazul tău. Acesta nu este un tratament sau o terapie. Nu încercăm să reducem simptomele şi nici măcar stresul. Programul nostru vizează îmbunătăţirea capacităţii de a acorda atenţie — acesta este obiectivul său. Există alte programe care să includă practica mindfulness ca parte dintr-un plan de tratament pentru afecţiuni psihice precum depresia, anxietatea şi PTSD[11], iar aceste programe sunt destul de promiţătoare. Ele necesită, de asemenea, mai mult timp (45 de minute de practică zilnică, în unele cazuri) şi alte intervenţii alături de practica contemplativă. Programul de mindfulness pe care ţi-l ofer îţi va îmbunătăţi atenţia. Dar, dacă apelezi la mindfulness ca la o soluţie pentru alte dificultăţi cu care te confruntţi, poate că ai nevoie de ajutorul unui clinician sau al unui cadru medical.

Acum, că ştii ce trebuie să faci, cum te poţi asigura că respecţi acest lucru? Îţi recomand să-ţi treci acest program în calendar sau să-ţi pui o alarmă care să-ţi amintească. Douăsprezece minute. Nu e mult. Dar este doza minimă necesară. Şi dacă îmi doresc să rămâi cu ceva din această carte, aceea e că vreau să-ţi fie clar cât de important este acest lucru. Suntem ocupaţi. Suntem presaţi de timp. Suntem mereu cu pistolul la tâmplă. Dar douăsprezece minute de muncă în plus

nu o să te ajute atât de mult ca atunci când te așezi liniștit și te concentrezi asupra respirației. Doar cu puțin efort și timp pe care să le aloci, poți să culegi niște roade uriașe.

Mulți profesioniști de succes care urmăresc mize mari mă întreabă dacă această practică poate fi și mai condensată de atât. În mod inevitabil, cineva va întreba: „Patru săptămâni înseamnă prea mult — nu putem să facem ceva într-o după-amiază?“ sau „Mi-e foarte greu să-mi găsesc douăsprezece minute libere în cursul unei zile, pot să fac mai puțin?“

Răspunsul meu? Bineînțeles că poți. Și poate că te va ajuta temporar această practică, așa cum te ajută să faci o plimbare. Dar, dacă vrei să te antrenezi pentru o mai bună sănătate a inimii, vei vrea să faci mai multe decât să ieși la o plimbare de relaxare ocazională. În același fel, dacă vrei să-ți protejezi și să-ți îmbunătățești capacitatea de a acorda atenție, este nevoie să faci mai mult de atât. Acum avem tot mai multe studii la dispoziție. Rezultatele științifice sunt clare. Ca acest lucru să funcționeze, trebuie să te apuci de practică.

Ține-te de practică

Paul Singerman este avocat specializat în procedura de insolvență și faliment și cofondatorul uneia dintre cele mai importante firme de avocatură din Florida. Este unul dintre cei mai ocupați oameni pe care îi cunosc și lucrează într-un domeniu extrem de stresant: își petrece mare parte din zi reprezentând și lucrând cu oameni și companii care se află în situațiile prevăzute în Codul despre procedurile de insolvență și faliment al Statelor Unite. Se trezește înainte de ivirea zorilor, își petrece toate zilele de lucru în întâlniri, la telefon și la tribunal, iar la toate acestea se adaugă munca de birou, documentarea și redactarea documentelor în cursul serii. În lunile în care a fost instituită carantina din cauza crizei provocate de COVID-19, a continuat să meargă la tribunal — dar prin intermediul platformei ZOOM. A fost una dintre cele mai aglomerate perioade din întreaga lui carieră de treizeci și șapte de ani — și cea mai dificilă.

„Suntem recunoscători să fim ocupați“, a zis el, „dar e cea mai tristă perioadă de lucru pe care am avut-o vreodată. Există o imensă reducere a valorii

întreprinderii. Oamenii pierd totul, dar nu din cauza lor. Este o perioadă îngrozitoare, o perioadă tristă, o perioadă epuizantă.“

L-am întrebat dacă putea să-și găsească timp pentru a practica mindfulness, în toată acea criză și cu toate acele solicitări suplimentare.

„Absolut“, mi-a zis el. „Este primul lucru pe care îl fac în fiecare dimineaţă. Prin faptul că-mi găsesc timp ca să efectuez această practică, am de câștigat în nenumărate feluri, pe tot parcursul zilei. Știi cum se spune: dacă nu ai cinci minute libere ca să meditezi, atunci fă-o pentru zece minute.“

Paul n-a fost dintotdeauna adeptul practicii mindfulness. S-a întâmplat să dea peste un articol din secţiunea „Afaceri“ dintr-o ediție de duminică a publicației New York Times.

„Mi-a atras atenția pentru că era în secţiunea de afaceri“, spune el. „Dacă era în secţiunea de divertisment, probabil că aș fi trecut peste el. Credeam că practica mindfulness e o aiureală.“

Articolul respectiv vorbea despre un inginer, Chang-Meng Tan, unul dintre primii ingineri de la Google și cel de-al 107-lea angajat al companiei care începuse să aplice practica mindfulness și descoperise că era utilă și se baza pe dovezi științifice. Acest lucru i-a atras interesul lui Paul. A zis să-i dea o șansă. Și a descoperit curând că acea practică l-a ajutat să fie mai eficient în sala de judecată, dar și în alte aspecte ale activității sale juridice — departe de a fi genul acela de activitate „ușoară, superfluă“ așa cum o considerase inițial. La fel ca o mulțime de avocați din domeniul său, obișnuia să creadă că succesul său profesional venea odată cu o abordare agresivă. Practica mindfulness părea să fie genul de lucru care avea să-i atenueze acest succes. Însă a descoperit că, dimpotrivă, îi sporea abilitățile. Îl făcea să fie mai bun. Mai eficient. Și asta se întâmpla datorită abilităților esențiale pe care practica mindfulness le dezvolta: cea de a rămâne prezent, de a nu te lăsa pradă reacțiilor, de a fi conștient de ceea ce se petrece în mintea ta, în mintea celorlalți și în mediul tău apropiat.

„Încerc să fiu mai eficient și mai bun la adunarea datelor împărțite în trei categorii, mereu, în fiecare clipă“, spune el. „Cele trei categorii sunt: eu însumi, cealaltă persoană și mediul în care mă aflu… și, în mod frecvent, acest mediu este sala de judecată.“

Paul începe cu el însuși — este conștient de ceea ce se întâmplă în propria lui

minte. Nu este conștient doar de gândurile care nu au legătură cu sarcina de lucru, ci și de sentimentele și senzațiile cu care se confruntă în mod constant în situațiile extrem de stresante sau dificile. Frustrarea, anxietatea, oboseala, furia, foamea — orice avocat poate fi copleșit de toate acestea când se află într-un proces lung și litigios în sala de judecată. Dar, mulțumită practicii mindfulness, Paul are acum instrumentele necesare pentru a reveni rapid în momentul prezent. În domeniul său, lipsa atenției chiar are consecințe. Adeseori, după întâlniri, după ce merg în săli de judecată și după ce au alte interacțiuni, le spune avocaților din echipa lui următorul lucru: „Asta ar fi decurs atât de diferit acum zece ani“. Se întâmplă de multe ori într-o săptămână — capacitățile cognitive dezvoltate de practica mindfulness intervin în moduri practice și de impact și schimbă felul în care decurg lucrurile.

„Îți oferă practic abilitatea de a controla viitorul — de a-l influența în mod semnificativ“, spune Paul. „Eviți un comportament sub impulsul reacției, eviți nebunia care urmează după aceea… Obișnuiam să fac și să spun lucruri pe care le regretam mai târziu, pentru că răbufnirea îmi consuma tot timpul și toată energia. Gândesc astfel: acum controlez viitorul pentru că am abilitatea de a face lucruri mai importante cu timpul meu.“

Paul a văzut ce impact a avut această practică asupra lui, asupra muncii sale și asupra abilităților lui, așa că a vrut să-i coopteze și pe alții. L-am cunoscut când m-a invitat să particip la primul workshop de mindfulness pe care îl organiza pentru întreaga lui firmă. Acum, împreună cu colegul meu Scott Rogers, ofer în continuare astfel de programe pentru firma lui — au văzut beneficiile și au făcut o prioritate din acest lucru.

Pentru Paul și ceilalți oameni extraordinar de ocupați, aflați sub presiunea timpului, pe care i-am întâlnit în această carte — de la generalul-locotenent Walt Piatt, în a cărei zi totul este programat până la ultimul minut liber, la Sara Flitner, care a condus un oraș întreg ca primar și propria companie de consultanță în același timp — practica mindfulness este ultimul lucru la care ar renunța într-o zi aglomerată în care trebuie să renunțe la ceva. Acești oameni de succes, care funcționează la un nivel ridicat de performanță, au descoperit că practica mindfulness nu le răpește timpul, ci le oferă timp în plus. Paul pune problema astfel: „Faptul că am studiat și am urmat programul de mindfulness mi-a oferit cel mai mare profit din toate investițiile pe care le-am făcut“.

Poți să începi acum și să te bucuri de beneficii

În timpul pandemiei de COVID-19, am auzit o mulțime de oameni care voiau să știe dacă practica mindfulness putea să-i ajute să facă față situațiilor cu care se confruntau. Era o perioadă plină de provocări. Exact la asta ne referim când spunem „perioadă extrem de solicitantă“. Are toate atributele necesare. Am folosit un acronim ca să descriem cele mai probabile și mai solicitante circumstanțe cu un nivel ridicat de kriptonită care pot diminua atenția: VICA*.

Volatilitate. Incertitudine. Complexitate. Ambiguitate.

Pandemia de COVID-19, așa cum s-a desfășurat pe parcursul anului 2020, a fost un exemplu extrem de VICA. Au existat schimbări în mod constant. Informațiile erau puține, apoi au devenit contradictorii și neîntrerupte. Nu s-au oferit răspunsuri sau soluții ușoare. Erau genul de circumstanțe menite să capteze și să epuizeze atenția. Oamenii îmi spuneau că era singurul lucru la care se puteau gândi — gândurile li se învălmășeau în minte. Am auzit mulți oameni spunând că nu se puteau concentra. Ca și cum creierele lor deveniseră mai lente, neputând să se concentreze nici asupra celor mai simple sarcini. Cunosc acest sentiment. L-am avut și eu! L-am avut când mi-am recreat laboratorul în mod virtual, mi-am mutat cursurile în mediul online, mi-am sprijinit familia și prietenii în timp ce încercau să se adapteze la o lume nouă — în timp ce aveam un sentiment tulburător de neliniște care îmi spunea: „E prea mult. Vreau să mă culc și să mă trezesc când o să se termine totul“.

Oamenii voiau să știe neapărat dacă practica mindfulness îi putea ajuta chiar în acel moment.

Răspunsul meu a fost: „Da, cu siguranță. Începeți acum“.

Le-am spus următorul lucru: puteți să vă apucați de aceste exerciții oricând. Sunt gratuite. Sunt simple. Nu necesită vreun echipament special, vreo locație anume. Vă sunt mereu disponibile. Puteți să le folosiți ca să începeți să vă protejați capacitatea de a acorda atenție și memoria de lucru chiar azi. Dacă sunteți deja „detașați“ — cu alte cuvinte, dacă sunteți în toiul unei perioade extrem de solicitante —, în continuare veți putea să vă protejați atenția în tot acest timp.

Lecția este următoarea: începe chiar acum. Începe dacă treci printr-o perioadă foarte stresantă și solicitantă. Începe chiar dacă nu treci printr-o astfel de perioadă. Nu aștepta până apare presiunea. Începe să-ți dezvolți abilitățile acum.

Suntem mereu în etapa de dinainte de detașare, ca să zicem așa, și nu știm niciodată când va veni următoarea mare provocare și va trebui să-i facem față. Așa că începe acum.

Cum încep?

În această carte, ai încercat două tipuri de exerciții: pe cele esențiale sau „formale“, în care stai jos sau în picioare și faci exerciții mintale pentru trei minute sau mai mult, și pe cele „la cerere“ sau opționale. Ambele sunt importante. Primele sunt fundamentale, iar celelalte te pot ajuta să-ți ancorezi ziua în momentele de mindfulness care îți îmbunătățesc atenția.

La finalul acestei cărți, vei găsi o propunere de program săptămânal pentru cum îți poți structura primele patru săptămâni de practică. Însă poate fi personalizat în nenumărate moduri. Dacă îți exersezi atenția în modurile pe care le-am subliniat, acest lucru te va ajuta să reușești.

Suntem într-un moment important: avem o bază de dovezi științifice adunate în timp. Învățăm din ce în ce mai mult despre ce anume funcționează, ceea ce va continua să se îmbunătățească în următorii ani și decenii. În momentul de față, asta e tot ce știm despre cum te putem ajuta să-ți îmbunătățești atenția și memoria de lucru.

Când ar trebui să o fac?

Nu există un timp anume în care să-ți recomand să-ți faci practica formală din fiecare zi. O mulțime de oameni aleg să o efectueze dimineața, să-și înceapă ziua

cu un antrenament mintal la fel cum ar face-o cu un antrenament fizic. Paul Singerman îşi începe practica odată ce se trezeşte, înainte ca soarele să răsară. Sara Flitner preferă, de asemenea, să fie primul lucru pe care îl face dimineaţa — ambii pun accent pe acea perioadă din zi înainte de a-şi deschide telefoanele, de a citi ştirile, de a vedea mesajele care le-au intrat in Inbox în timpul nopţii. Acel moment al zilei dinainte de a se ocupa de solicitările unei noi zile este perfect pentru ei ca să se pregătească mintal pentru toate acestea.

În schimb, Walter Piatt îşi strecoară practica în program atunci când poate. În armată este dificil, chiar dacă practica mindfulness devine din ce în ce mai acceptată ca un „antrenament mintal“ important. Încă îi este greu să-şi ia liber cinci minute ca „să nu facă nimic“.

„Cei de la Pentagon cred că sunt nebun“, zice Walt. „«Cinci minute ca să nu faci nimic? Aş putea să fac zece lucruri în acele cinci minute!», se gândesc ei. Dar răspunsul meu e: «Da, dar dacă îţi iei liber cinci minute ca să nu faci nimic, poţi să faci o sută de lucruri în plus după aceea».“

În ultima sa detaşare în Irak, Walt avea să lege această practică de rutina sa de exerciţii fizice. După antrenamentul său obişnuit de dimineaţă, ajungea într-o zonă anume cu palmieri care se uscaseră în aerul acela de deşert. Stătea şi se uita la ei, îşi concentra atenţia asupra lor şi îşi făcea exerciţiul de conştientizare a respiraţiei în fiecare zi în care putea.

În Irak, a avut şi mai puţin timp la dispoziţie pentru asta şi era şi mai important pentru el să o facă. Se bucura de mici momente de practică de fiecare dată când putea. În timpul zborurilor cu elicopterul — când se trezea mereu într-un loc nou sau într-o situaţie nouă, fie aceasta de natură diplomatică sau nu — îşi lua timp liber pentru a face un exerciţiu. Îşi decupla căştile pentru câteva clipe ca să nu mai audă ce discutau piloţii. În timp ce elicopterul se hurducăia şi se clătina la o viteză de 240 de kilometri pe oră, îşi ţinea ochii puţin întredeschişi şi făcea un exerciţiu de renunţare la povestea pe care şi-o spunea în minte. Îşi reamintea aceste lucruri:

„Probabil, nu va fi aşa cum mă aştept“

„Sunt atât de multe lucruri pe care nu le cunosc“

„Probabil nu ştiu tot ce ar trebui să ştiu“.

„În cazul meu, aceste practici m-au ajutat cu autoreglarea“, afirmă Walt. „Îți dai seama când nu ai capacitatea de a o lua o decizie bună. Când nu ai energia mintală necesară.“

În Irak, când începea să se simtă astfel, se ducea afară și stropea un petic de iarbă seara târziu — zece seara, unsprezece seara, miezul nopții. Era treaz de dimineața devreme și încă îi mai rămăseseră câteva ore de lucrat. Dar știa că avea nevoie de o „împrospătare“ a atenției.

„Începea să mă doboare epuizarea mintală“, zice el. „Începeam să mă las distras. Îmi dădeam seama că nu mă concentram, că nu ascultam.“

Când a ajuns la baza militară pentru prima dată și a plantat peticul acela de iarbă, nimeni nu a crezut că o să crească vreodată. Dar s-a întâmplat. Așa că, seara târziu, atunci când simțea că-și pierde atenția pe care se baza, ieșea și îl stropea. Lua furtunul și își punea degetul mare în dreptul găurii, stropind iarba aceea cât de atent putea. Un soldat din unitatea sa, încercând să fie de ajutor, s-a oferit să-i aducă un aspersor: „Domnule, dacă vreți ca iarba să fie stropită, ne putem ocupa noi de asta!“ I-a zis că nu. Ideea nu era ca iarba să fie stropită. Ideea era ca el să stropească iarba. Folosea timpul pentru stropit ca o ocazie pentru a-și face practica mindfulness. Funcționând aproape la fel ca un aparat de scanare a corpului, își umplea tabla mintală de scris cu experiențe senzoriale asociate cu acea activitate — apa rece care trecea lin peste degetul său mare, mirosul ierbii, mirosul deșertului.

Și apoi ajungea să aibă conversații cu oameni care treceau pe lângă el, oameni care probabil erau uimiți să vadă un general noaptea târziu cu un furtun în mână, stropind un petic de iarbă răzleață. Cei care erau în subordinea lui treceau pe lângă el și discutau puțin — așa auzea lucruri esențiale despre cum descurseseră zilele lor, lucruri pe care altfel nu le-ar fi știut. Unii dintre generalii irakieni se plimbau uneori în același timp, și ajungeau să discute. Discutau despre agricultură, despre micul oraș din care era respectivul general irakian și despre cât de mulți curmali avea la ferma lui de acasă, care se afla departe.

Și tu vei avea de câștigat de pe urma acestei practici dacă îți vei face timp pentru a o pune în aplicare — atât exercițiile formale, cât și cele informale pe care le poți face pe parcursul zilei. Încearcă acest lucru: dimineața, când te trezești, nu te întoarce pe o parte ca să-ți iei repede telefonul sau nu sări imediat din pat. Întinde-te pe spate. Trage aer adânc în piept de zece ori sau măcar de cinci ori.

Concentrează-te asupra respirației. Și poate observi ce gânduri îți vin în minte. O să-ți ofere o idee despre tine — informații despre tine, despre mintea ta, despre capacitatea ta de atenție.

Încearcă să te speli pe dinți aplicând practica mindfulness. În timp ce-ți periezi dinții, concentrează-te asupra acestor senzații. Când ești în autobuz sau în metrou, nu-ți scoate telefonul. Stai jos așa cum ai face-o în cadrul unui exercițiu formal, adoptând o poziție alertă, dar confortabilă; închide ochii sau ține-i întredeschiși, orice funcționează mai bine pentru tine, și ia-ți cinci minute pentru asta — sau cât durează călătoria ta. Sau poți să le faci urări de bine oamenilor din vagonul tău. Sharon Salzberg, prietena mea și profesoară de meditație de încredere pentru mulți oameni, și-a promis de Revelion să nu mai treacă cu vederea oamenii din jur. Când stătea la coadă, aștepta ceva sau mergea pe străzile aglomerate din New York, și-a făcut un obicei din a-i observa pe cei din jurul ei și de a le face o simplă urare de bine: „Să fiți fericiți! Să fiți fericiți! Să fiți fericiți!“ Împărțea urări de bine în toate direcțiile, așa cum Oprah obișnuia să ofere mașini noi tuturor celor din public. Faptul că-i observăm pe cei din jurul nostru și că ne îndreptăm atenția spre ei în acest fel se întoarce în favoarea noastră, îmbunătățindu-ne interacțiunile cu ceilalți și oferindu-ne un sentiment mai mare de fericire și prosperitate.

„Poți să faci asta în timp ce stai pe un scaun sau pe o saltea“, spune Walt Piatt. „Eu am făcut asta în timp ce udam iarba.“

Punctul tău de plecare: tabela de control a minții

Amy este freelancer, soțul ei este profesor de liceu. Ne-a vizitat laboratorul când se documenta pentru un articol despre mindfulness și atenție, și a pus o întrebare interesantă.

Observase că ea și soțul ei aveau aparent puncte forte și puncte slabe extrem de diferite când venea vorba de atenție. Soțul ei părea să aibă o memorie de lucru îngrozitoare — tot dispăreau lucruri de pe tabla lui mintală de scris. În același timp, părea să se poată concentra foarte bine să rămână în prezent, chiar și când existau presiuni majore care l-ar fi putut atrage cu ușurință într-o călătorie

mintală în timp și într-o stare de ruminație. Îl văzuse de multe ori aruncând o privire la un e-mail furios de la un părinte… apoi pur și simplu închidea Inboxul și își continua liniștit ziua. Nu părea afectat — putea să-și protejeze atenția de „bucla judecății“.

„Dacă deschid un astfel de e-mail“, spune Amy, „s-a terminat. S-a terminat cu mine. Sunt absorbită în gândurile mele până când accept asta sau rezolv problema — chiar și când știu că acum nu e momentul potrivit și că nu se poate rezolva. Pur și simplu, nu mă pot opri.“

Cu toate acestea, a observat că excelează în cazul altor provocări legate de atenție — ca de exemplu, să păstreze o grămadă de informații în memoria de lucru.

Voia să știe asta: de ce soțul ei se descurca atât de prost când venea vorba de un aspect al atenției și atât de bine în cazul altuia? Cum se formau aceste abilități și vulnerabilități?

Poate că răspunsul meu nu a fost prea satisfăcător: nu știm cum se formează. Capacitatea ta de a acorda atenție este modelată de tot felul de factori, de la reacțiile chimice din creierul tău, educația pe care o primești și experiența de viață pe care o ai până la modul în care îți folosești atenția acum. Eu numesc toate acestea „tabela de control a minții“. La fel ca un mixer dintr-un studio de înregistrare, cu toții avem nivele diferite, setări diferite. Când vine vorba de capacitatea de a acorda atenție, fiecare profil este unic. Dar, indiferent de setările tale, poți să beneficiezi de pe urma practicii mindfulness.

Situația e nasoală, dar descurcă-te

Oricine a trecut vreodată la un regim nou de antrenament fizic știe cum e: groaznic. Dacă luăm ca exemplu alergarea, primele câteva săptămâni vor fi groaznice. Vei fi extrem de conștient de faptul că în această situație corpul tău se străduiește să execute ceea ce îi spui să facă. Același lucru poate fi valabil și referitor la un regim nou de antrenament mintal, în cazul creierului tău.

Una dintre provocările cu care ne confruntăm este faptul că, după ce au participat o săptămână sau două la un curs de practică mindfulness, unii oameni spun: „Mă simt mai rău, mă simt mai stresat“.

Răspunsul meu? E un semn bun. Înseamnă că funcționează. Te simți mai rău temporar pentru că dobândești un grad mai mare de metaconștientizare. Deși înainte nu erai, în mare parte, conștient de momentele în care mintea îți fugea la altele, acum îți dai seama că faci acest lucru mereu. Observi când nu poți să ieși din bucla judecății sau când gândurile îți revin la același subiect sensibil iar și iar, și nu te poți opri. Nu înseamnă că aceste lucruri se întâmplă mai des — ci că ai devenit mai conștient de ele.

Este greu, pentru că primul lucru care se întâmplă odată ce începi practica mindfulness este faptul că devii extrem de conștient de modurile în care mintea ta poate să se răzvrătească împotriva a ceea ce vrei de fapt să faci. Vezi că devii neliniștit și agitat. Mintea ta nu vrea să facă exercițiul acela de douăsprezece minute de conștientizare a modului în care respiri. Vrea să facă altceva. Orice altceva!

„Dar e plictisitor!“ — acesta este protestul pe care îl aud cel mai frecvent din partea celor care tocmai au început programul de mindfulness. Răspunsul meu? Da, este! Și asta este și ideea practicii.

E dificil. Te plictisești — repede. Știm cât de repede vrea să treacă la altceva o minte care nu-și găsește liniștea — cât de repede revine la modul său automat concentrat asupra sinelui. Mintea ta vrea să „zburde“; treaba ta este să observi acest lucru și apoi (în cazul anumitor exerciții) să-ți îndrepți din noua atenția asupra a ceea ce era concentrată — iar și iar. Acesta este antrenamentul. Când îți faci exercițiile de bază pentru conștientizarea respirației, de fiecare dată când mintea îți zboară la altceva, observi acest lucru și îți îndrepți din nou atenția asupra senzațiilor asociate cu respirația… aceasta este o flotare pentru minte.

Încearcă să regândești situația astfel: practica mindfulness te poate ajuta pentru că devine plictisitoare. Plictiseala stă mereu la baza acțiunilor noastre — ea ne face să ne îndreptăm spre telefoanele noastre și să citim fluxurile de știri în timp ce lucrăm la altceva sau în orice alt moment din zi, refuzându-ne astfel timpul necesar pentru gândirea spontană creativă și pentru consolidarea memoriei. Din studiile noastre de laborator știm că orice lucru poate deveni plictisitor dacă îl faci suficient de mult timp — chiar și cea mai incitantă activitate, cu cele mai

mari mize. Diminuarea vigilenței — scăderea performanței în timp — ne arată că acest lucru este adevărat chiar și în situațiile în care să-ți menții concentrarea este o chestiune de viață și de moarte. Plictiseala ne face să punem mâna pe telefon și să începem să dăm scroll sau chiar să ne scanăm mintea pentru conținut. Plictiseala ne alimentează căutarea neîncetată a altor tipuri de activități cognitive. Iar ceea ce știm despre activitatea continuă este faptul că ne consumă resursele.

Când ești plictisit, când pur și simplu vrei să faci altceva, atunci trebuie să fii curios. Când faci exerciții fizice, simți febra musculară. În momentul acela în care te întrebi: „Chiar trebuie să fac asta timp de douăsprezece minute?“, „Cât mai e până trec cele douăsprezece minute?“ sau „Pot să fac un alt fel de execițiu?“, simți „febra musculară mintală“. Este echivalentul febrei musculare pe care o simți atunci când faci o genuflexiune, deși pare să fie doar un sentiment de neliniște. Plictiseală. Disconfort. Sau, cum le place celor din unitatea lui Walt Piatt să spună: „Situația e nasoală, dar descurcă-te“.

Trebuie să te confrunți cu trăncăneala din mintea ta, cu rezistența și plictiseala, pentru că vrei să-ți dezvolți capacitatea de toleranță. Data viitoare când te vei afla într-o situație reală și nu doar în cadrul impus de practica ta formală, când te vei confrunta cu tipul acela de rezistență mintală la a te concentra și a rămâne prezent, vei putea să-i faci față mult mai bine.

Scopul nu este să te simți mai bine

Am fost invitată la o emisiune radio să vorbesc despre cercetările mele legate de mindfulness și atenție în cazul grupurilor care se confruntă cu un nivel ridicat de stres. Emisiunea a început cu intervenția unui alt invitat, un profesor de meditație, așa cum s-a prezentat acesta, care a realizat o sesiune de meditație în direct. Profesorul a început prin a ne ruga să închidem ochii… și „să ne imaginăm câmpuri pline de flori și un cer albastru“. Această persoană a început să ne antreneze într-o activitate mintală care se concentra asupra vizualizării de lucruri plăcute și asupra relaxării.

Vedeam semne de avertizare peste tot. A spus că era un exercițiu de mindfulness,

dar nu conţinea nimic care să accentueze acele aspecte-cheie ale capacităţilor atenţionale — anume de a te concentra asupra prezentului, de a nu face judecăţi de niciun fel şi de a nu reacţiona impulsiv. Aşa cum am discutat pe parcursul cărţii de faţă, acest tip de abordare nu funcţionează prea bine în condiţii de stres ridicat; gândirea pozitivă şi relaxarea nu funcţionează în astfel de condiţii. Îţi foloseşti resursele cognitive încercând să-ţi construieşti acea lume minunată şi imaginară în loc să-ţi dezvolţi abilităţile fundamentale: abilitatea de a observa cărui lucru acorzi atenţie, de a-ţi îndrepta înapoi atenţia atunci când mintea îţi zboară la altceva; abilitatea de a-ţi umple tabla mintală de scris cu experienţe din clipa de faţă; abilitatea de a rezista tendinţei de a-ţi construi înainte poveşti despre ceva şi de a observa pur şi simplu; abilitatea de a deveni conştient atunci când trebuie să te concentrezi. Toate aceste abilităţi te vor ajuta, mai ales când te vei afla în situaţii dificile.

După ce s-a încheiat exerciţiul de „mindfulness“ al celuilalt invitat, gazda emisiunii şi-a îndreptat atenţia spre mine, mi-a urat bun venit în emisiune şi a început interviul.

— A fost minunat, a zis ea. Doctor Jha, spuneţi-ne de ce practica mindfulness ne face să ne simţim mai bine?

— Vedeţi, am zis eu, nu ne face să ne simţim mai bine.

În liniştea aceea plină de uimire, am explicat: scopul practicii mindfulness nu este să ne facă să ne simţim mai bine, să atingem o anumită stare de relaxare sau să ne simţim binecuvântaţi sau fericiţi. Să ne amintim că definiţia de bază a acestei practici este de a acorda atenţie experienţei din prezent fără a crea o poveste despre asta. Şi aceasta este şi promisiunea făcută: că vei avea şanse mai mari să devii, dacă vei face aceste exerciţii, cea mai bună, cea mai capabilă, cea mai abilă versiune a ta în clipa de faţă — chiar dacă acel moment este unul greu de depăşit.

Nu e nimic greşit în a vrea să te simţi mai bine! Dar, aşa cum am văzut pe parcursul acestei cărţi, toate acele tactici comune pe care le folosim atât de des pentru a încerca să ne simţim mai bine — evitarea gândurilor care ne supără, reprimarea, evadarea — ne sabotează, de fapt, ne consumă şi mai mult atenţia şi ne fac să ne simţim şi mai rău. Poate că nu putem să ne simţim mai bine în clipa de faţă. Dar adevărul este că noi trăim doar în clipa de faţă. Noi vrem să construim un soi de agilitate mintală — nu să respingem greutăţile şi să ne ferim

de ele, ci să fim pregătiți pentru situațiile care apar. Astfel, poți să gestionezi mai bine dificultățile cu care te confrunți.

Iată care este concluzia: dacă te apuci să practici mindfulness, te vei simți mai bine, însă nu doar grație practicii în sine. Aceste exerciții îți vor dezvolta capacitatea de a acorda atenție și asta te va ajuta să trăiești complet momentele de bucurie, să prosperi în condiții solicitante și să faci față cu succes momentelor de criză, având o rezervă de reziliență.

Sunt înconjurată de oameni care și-au schimbat viețile datorită programelor lor de mindfulness. De la studenți cu care am lucrat în laborator, la membri din familia mea, la unii dintre cei mai extraordinari oameni pe care i-ai întâlnit pe parcursul acestei cărți, inclusiv un general care a meditat sub un pâlc de palmieri ofiliți cât timp a fost detașat în Irak. Admit că practica mindfulness mi-a schimbat și mie viața — mi-a permis să fac în continuare toate lucrurile pe care voiam să le fac într-o perioadă în care simțeam că nu mai aveam nicio altă opțiune. Ca să fiu om de știință și mamă, să coordonez un laborator și să fiu prezentă pentru soțul meu în fiecare zi, ca să am viața și cariera la care am visat… am avut nevoie de practica mindfulness. Nu ca să mă simt mai bine, ci ca să-mi trăiesc viața mai bine… și apoi, aproape dintr-odată, am început să mă simt mai bine.

Putem să facem lucruri dificile

Recent, când am mers în India ca să-mi prezint cercetările la o conferință pe care o susținea Dalai Lama în templul său pe tema practicii mindfulness și a educației, am fost… ei bine, agitată. După ce mi-am fixat centura de siguranță pentru un zbor lung de optsprezece ore, m-am tot preocupat. La acea oră târzie, încă dezbăteam pe ce anume voiam să pun accent din prezentarea pe care o pregătisem. Subiectul pe care îl alesesem se încadra în tema conferinței? Cele mai multe prezentări aveau să prezinte studii despre copii, dar eu nu efectuasem decât câteva studii cu copii și nu făceau parte din ultimele mele cercetări. Dintr-odată, am simțit un val de îngrijorare, dar m-a liniștit faptul că puteam să folosesc zborul acela lung ca să găsesc o soluție pentru grijile mele și să-mi finalizez prezentarea înainte de aterizare.

Avionul a decolat cu mici turbulenţe. Lângă mine era o fetiţă care părea să aibă în jur de unsprezece ani. Se uita fix la mine.

— Ţi-e frică? m-a întrebat ea. Dacă ţi-e frică, poţi să mă ţii de mână.

Deşi voiam să mă concentrez doar asupra prezentării mele, i-am zâmbit. Am observat că o ţinea strâns de mână pe mama ei. Mi-am dat seama că ei îi era frică. În mod clar, era îngrozită de zborul cu avionul. După alte câteva turbulenţe şi coborâri bruşte, aproape că era în stare de hiperventilaţie.

Aşa că am întrebat-o:

— Hei, ce zici dacă te ţin de mână?

Am început să vorbesc cu ea prin intermediul unui exerciţiu de scanare a corpului. Probabil, am apelat la asta pentru că îl folosesc adeseori cu fiica mea chiar înainte de întâlnirile sportive sau concursurile de dans. Am rugat-o să închidă ochii şi să-mi spună ce se întâmpla cu degetul mare de la un picior. Apoi cu genunchii. Cu stomacul. Am rugat-o să-mi spună cum se simţea. „Mi-e frică“, mi-a zis ea. I-am zis să-mi descrie sentimentul. Mi-a spus că simţea fluturi în stomac, apoi o gheară în piept. S-a calmat chiar dacă devenea mai conştientă de frica pe care o simţea. Avionul s-a stabilizat; în cele din urmă, fetiţa a adormit, cu capul pe umărul mamei sale.

Mama ei s-a aplecat spre mine cu ochi blânzi, în timp ce fiica ei dormea între noi două. A ridicat mâna ca să mi-o arate. Avea urme adânci de la cât de tare îşi înfipsese fiica ei unghiile în mâna sa.

— Vă sunt atât de recunoscătoare pentru ajutorul oferit, mi-a şoptit ea. Este prima dată când adoarme în timpul unui zbor.

Aşa cum am discutat mai devreme, exerciţiul de scanare a corpului implică să acorzi atenţie senzaţiilor fizice din corp. Deşi mintea poate să fie ocupată cu griji sau frici, efectuarea unei scanări corporale duce la ocuparea tablei mintale de scris cu altceva — ceva mai util şi mai productiv. Dar acest lucru nu este echivalent cu distragerea atenţiei sau cu suprimarea vreunui sentiment. Nu am încercat să o fac pe fetiţă să uite de frica ei. Exerciţiul de scanare corporală — ca multe alte exerciţii de mindfulness pe care le-am făcut pe parcursul acestei cărţi — presupune să fii ancorat în momentul prezent. În acest caz, am îndrumat-o pe fetiţa aceea să observe experienţa senzorială a fricii şi să fie conştientă de

aceste senzaţii. Localizându-le în corp, descriindu-le şi analizându-le, aceste senzaţii aveau să se schimbe pe măsură ce le acorda atenţie. Îi permiteau, de asemenea, să se distanţeze puţin de frica ei pentru că trebuia să acorde atenţie în mod diferit ca să-mi spună ce senzaţii îi apăreau în corp în timp ce făceam împreună acel exerciţiu. După ce am ghidat-o pe parcursul exerciţiului, propriile mele griji legate de conferinţă s-au redus deopotrivă.

Ceea ce putem spune despre practica mindfulness şi utilitatea ei în astfel de momente[12] este faptul că ne ajută să ne dezvoltăm capacitatea de toleranţă faţă de disconfort — capacitatea noastră de a face faţă disconfortului emoţional, de a fi calmi, eficienţi şi rezilienţi în cele mai dificile momente, reale sau percepute. Nu doar că ne îmbunătăţeşte capacitatea de a acorda atenţie şi memoria de lucru, dar ne ajută să înţelegem şi să avem încredere că putem să gestionăm ceea ce va urma. Că putem să trecem printr-un moment greu şi că va fi bine. Practica mindfulness ne ajută să fim prezenţi în situaţiile stresante, neplăcute şi solicitante şi să ştim că avem capacităţile mintale necesare ca să le putem gestiona.

Există această idee: mulţi dintre noi cred că reziliența este ceva ce ai sau nu ai. Are legătură exclusiv cu modul în care ai fost crescut, cu personalitatea ta sau cu capacitatea ta de a face faţă diferitelor situaţii. Însă, potrivit ştiinţei atenţiei, noi ştim că reziliența cognitivă se poate antrena sau dezvolta.

După ce am făcut exerciţiul de scanare cu fetiţa aceea din avion, am putut să-mi deschid laptopul. Având mintea mai clară şi nemaifiind atât de agitată, am putut să identific mai uşor revizuirile necesare care aveau să-mi îmbunătăţească prezentarea. După ce am făcut acele schimbări strategice, am pus laptopul deoparte şi m-am obişnuit cu drumul acela lung, având încredere în prezentarea pe care o întocmisem.

În domeniul meu, studiez cum se pot antrena cel mai bine grupurile cu performanţe ridicate în timp ce se pregătesc pentru perioade foarte solicitante. Pentru multe dintre aceste grupuri, ştim exact care va fi această perioadă. În cazul soldaţilor — detaşarea. În cazul studenţilor — sesiunea. În cazul atleţilor — competiţia sau sezonul de joc. Însă cei mai mulţi dintre noi nu ştiu când pot apărea astfel de perioade foarte solicitante. Ceea ce ştim este că ele vor apărea. Perioadele foarte solicitante sunt efectiv circumstanţele în care se desfăşoară vieţile noastre. Practica mindfulness nu doar că-ţi permite să ai mintea ascuţită necesară ca să poţi depăşi cu succes aceste perioade, dar îţi oferă

și încrederea că poți face acest lucru. Că poți să fii prezent, că poți să te concentrezi și să depășești aceste situații dificile. I-am spus fetiței din avion că turbulențele aveau să înceteze — la fel și frica ei și toate senzațiile odată cu ea. Aveau să treacă toate, clipa aceea avea să treacă. Trebuia doar să-și dea seama, fără încetare, că era în regulă în acel moment.

— Știi ce fac piloții atunci când avionul întâlnește astfel de turbulențe? am întrebat-o eu.

A scuturat din cap.

— Nimic, i-am spus. Nu pot să le controleze sau să le ocolească. Așa că lasă avionul să treacă prin ele. Rămân fermi pe poziție până când trec de ele.

Ceea ce câștigăm de pe urma practicii mindfulness — de pe urma capacității de a ne păstra atenția concentrată asupra a ceea ce trebuie, în forma de care avem nevoie de ea — este această capacitate fundamentală de a înțelege că totul trece. Totul se schimbă. Acest moment va trece repede, dar prezența ta în acest moment — chiar dacă ești aici sau nu, dacă reacționezi sau nu, dacă îți amintești sau nu acest moment — va avea efecte uriașe care se vor extinde mult mai mult. Deci întrebarea este: poți să fii prezent în acest moment? Poți să-ți îndrepți atenția asupra lucrurilor care contează pentru tine? Lași cerneala să dispară de pe tabla ta mintală de scris când vine vorba de lucruri care nu contează pentru tine? Renunți la așteptări și vezi ce se află în fața ta? Te ferești să fii impulsiv, să judeci și să construiești povești și vezi ce se află în fața ta? Poți să fii prezent ca să te bucuri de această experiență, ca să simți, să înveți, să-ți amintești și să acționezi în moduri care au sens pentru viața ta, pentru scopurile și aspirațiile tale, pentru oamenii din jurul tău?

Nu trebuie să te naști cu aceste abilități dezvoltate — nimeni nu este așa. Trebuie să lucrăm ca să le dezvoltăm. Dar acum măcar știm cum să o facem.

* Programul de antrenament și cercetare despre dezvoltarea comportamentelor neuronale de la Schofield Barracks. (N.t.)

* În orig., VUCA (volatility — uncertainty — complexity — ambiguity). (N.t.)

Concluzie

Mintea ascuțită în acțiune

Palatul Westminster este un loc impunător chiar și dacă nu mergi acolo ca să-ți prezinți munca de o viață în fața membrilor Parlamentului britanic și reprezentanților armatei și ai serviciilor de urgență. Această clădire uriașă cu turnuri, unele părți având aproape o mie de ani vechime, este amplasată în centrul Londrei și se înalță deasupra râului Tamisa. Încăperea Camerei Comunelor în care țineam prelegeri împreună cu alți experți în practica mindfulness avea aerul abătut și apăsător al unei săli de judecată. Avea un tavan mare și înalt, cu pereți înalți de un verde-închis și ferestre înguste care dădeau direct spre râu. Totul era străvechi, dar intact — greutatea istoriei era apăsătoare în acea încăpere. De-a lungul ei erau rânduri de bănci din lemn de mahon masiv, lustruit. Și toate erau ocupate de unii dintre cei mai importanți și mai influenți oameni din lume.

Deja eram năucită. Mă pregătisem pentru acea prezentare — la momentul acela, una dintre cele mai importante din cariera mea — săptămâni întregi. Planul original fusese acesta: Walt Piatt, care pe atunci era general-maior, avea să susțină prezentarea împreună cu mine. El trebuia să aibă zece minute la dispoziție, apoi eu trebuia să am cincisprezece. Mi se spusese să am slide-urile pregătite și să fiu gata să intru imediat după el. Am petrecut ore întregi punându-mi la punct discursul, perfecționându-l, revizuind slide-urile. Eram pregătită.

Și apoi, cu două zile înainte de ziua cea mare, Walt a fost nevoit să se retragă. (Când ești general-maior și „apare ceva la serviciu“, acest lucru nu este negociabil.) Așa că am schimbat strategia — organizatorii mi-au cerut să umplu și timpul lui Walt, să-mi reorganizez materialul și să fac o prezentare de douăzeci și cinci de minute. Am tras adânc aer în piept și m-am apucat de treabă, mi-am reorganizat prezentarea. Dar asta m-a dat peste cap. Când am ajuns în Londra, după un zbor lung, un pic amețită din cauza diferenței de fus orar, au început să mă cuprindă îndoielile. Mesajul meu era suficient de clar? Mă încadram în timp? Am reprezentat bine perspectiva de ansamblu, acum că includeam și puțin din mesajul lui Walt?

Exista și o altă latură, mult mai personală pentru mine, a acestui eveniment.

Aveam să intru în clădirea parlamentului ţării care a controlat locul unde m-am născut pentru aproape nouăzeci de ani. M-am născut în oraşul în care Gandhi şi-a organizat rezistenţa nonviolentă împotriva controlului britanic. Şi aveam să vorbesc despre meritele practicilor de promovare a păcii în faţa unor lideri de război. Era un moment foarte important — şi exista multă presiune. În timp ce mă aşezam alături de ceilalţi participanţi în faţa sălii, simţeam toate aceste lucruri: schimbările din ultima clipă, apăsarea istoriei, îndoielile legate de claritatea prezentării mele. Şi apoi organizatorul a venit la noi. Mai exista o schimbare.

Cu o seară înainte de întâlnirea noastră, sala fusese folosită pentru o şedinţă cu uşile închise organizată pentru a decide dacă Theresa May urma să rămână în funcţia de premier al Marii Britanii. Se întâmpla în octombrie 2018, când trebuia să se ia decizia legată de Brexit — tensiunile erau foarte mari şi totul era în aer. Organizatorii evenimentului tocmai descoperiseră că cineva le sabotase echipamentul audiovizual pentru a elimina posibilitatea ca discuţia legată de May să fie înregistrată în secret. Pur şi simplu, îl smulseseră din perete. Nu exista nicio cale de a-l repara. Organizatorii au adus un sistem audio extern şi au alergat de colo colo încercând să găsească un videoproiector, dar, cu trei minute înainte de momentul în care ar fi trebuit să-mi încep prezentarea, mi-au zis: „Fără prezentare video. Improvizează“.

În timp ce mă pregăteam să vorbesc, îmi amintesc că mă gândeam: „Tot ceea ce am făcut în viaţă m-a adus în acest moment“. Nu aveau să fie consecinţe îngrozitoare dacă aş fi eşuat — în marea schemă a lucrurilor, nu avea să se întâmple nimic îngrozitor dacă eşuam. Nu era la fel ca în cazul oamenilor cu care lucram: nu aveam să fiu spulberată de o grenadă sau de o minge de foc. Nu eram în pericol să pierd un client sau un contract de milioane de dolari. În faţa mea se afla o oportunitate. Puteam să-mi transmit mesajul oamenilor care aveau puterea de a lua decizii care să afecteze în mod radical vieţile celorlalţi oameni — oameni care erau puşi în situaţii de viaţă şi de moarte în fiecare zi. Aveam o mică şansă pentru a schimba ceva. Puteam să o accept sau să o las să treacă pe lângă mine.

Gândurile au început să mi se liniştească şi m-am concentrat. Am întins slide-urile printate în faţa mea, m-am uitat la public şi am început să vorbesc. Am vorbit despre puterea atenţiei, despre cum poate să dea greş — aşa cum se întâmplă adeseori. Iar apoi am discutat despre cum poate să ducă la rezultate bune: faptul că practica mindfulness ne poate îmbunătăţi concentrarea şi ne

poate creşte gradul de conştientizare, că ne permite să ne ridicăm deasupra dizarmoniei cauzate de o situaţie haotică sau derutantă, că într-o clipită putem să facem mişcarea potrivită dintre atât de multe opţiuni care ar putea fi greşite. Am vorbit despre cum capacitatea de a fi prezent — de a accepta o experienţă fără a elabora, a judeca sau a reacţiona impulsiv — ne permite să asimilăm, să învăţăm şi să discernem mult mai clar şi mai eficient decât am fi făcut dacă n-am fi fost prezenţi. Am spus că această abilitate poate să schimbe nu doar momentul pe care îl trăieşti, dar chiar şi traiectoria unei vieţi întregi.

Când am terminat, am fost mulţumită să ştiu că am făcut o prezentare cât de succintă şi de impact aş fi putut face. Iar schimbările din ultimul moment, care ameninţau să mă descurajeze au devenit, în schimb, un soi de avantaj — pentru că am avut mai mult timp la dispoziţie şi a trebuit să renunţ la slide-urile pe care mi le pregătisem, m-am simţit mult mai conectată cu publicul. Am avut timp să-mi dezvolt ideile şi rezultatele şi să-mi permit să mă relaxez în ritmul în care îmi comunicam mesajul faţă de acest auditoriu ales. În loc să mă uit la un ecran în timp ce vorbeam, să apăs pe o telecomandă de videoproiector, trecând de la un slide la altul, am putut să mă uit la cei care mă ascultau, să fac contact vizual cu ei, să le vorbesc.

Iată ce ratasem în toţi anii aceia, când nu-mi mai simţeam dinţii şi mi-am dat seama că nu vedeam multe alte lucruri din viaţa mea. Muncisem din greu şi trecusem repede de la una la alta, având mintea mereu ocupată cu ceva; eram copleşită şi deconectată, nu mă odihneam şi nu observam niciodată ce se întâmpla. Eram pierdută într-un labirint din care nu puteam să ies. Acum aveam un instrument pe care să mă bazez. Învăţasem cum să-mi găsesc concentrarea, cum să-mi controlez atenţia. Puteam „să măresc imaginea“ ca să-mi îndrept atenţia spre ceea ce conta pentru mine şi „să o micşorez“ ca să am o perspectivă de ansamblu, să monitorizez peisajul, să văd fiecare obstacol în mod clar, să găsesc o nouă cale, una mai bună. Era ca şi cum îmi flexam un muşchi pe care nu ştiam că-l aveam până atunci.

Am ieşit practic plutind din clădirea Parlamentului. Reuşisem să fac exact ceea ce îmi propusesem — să comunic cât de clar şi de dinamic puteam şi poate să determin o schimbare. Mi-am imaginat cum informaţiile pe care le-am împărtăşit erau asimilate de fiecare membru din public, ca o sămânţă plantată, una pe care fiecare parlamentar, fiecare lider militar, fiecare şef de poliţie şi fiecare reprezentant al serviciilor de urgenţă putea să o ducă în pătrăţica lor de lume ca să o planteze, să o crească şi să o răspândească. Speram că avea să-i ajute pe

oameni să se descurce în situații de stres și de criză, să ia decizii — chiar și sub presiune — care să corespundă principiilor lor etice și scopurilor lor. Poate că cineva, la fel ca soțul meu, Michael, avea să fie mai conștient de ceea ce se întâmpla în mintea sa și avea să-și găsească astfel concentrarea pentru a-și putea îndeplini visurile. Sau, asemenea pompierului care m-a căutat, străbătând mii de kilometri distanță, putea să învețe să-și lărgească astfel câmpul vizual ca să vadă imaginea de ansamblu, scopul mai mare, fără să se fixeze asupra unor mici distrageri și să fie „înghițit“ de situația copleșitoare inevitabilă din viața sa. Sau ca Walt Piatt, care mi-a scris în timp ce era detașat în Irak despre rutina sa de exerciții mindfulness și mi-a spus că acel antrenament mintal zilnic îl ajuta să se concentreze asupra scopului suprem — pacea — chiar și în momente de stres, de presiune, de criză, în momentele complicate.

Oamenii spun adesea: „Dar trebuie să fac atâtea lucruri acum. Cum să stau jos cu ochii închiși?“

O aud de la toată lumea, de la oameni de afaceri la activiști, de la părinți la ofițeri de poliție. Și înțeleg — și eu eram la fel. Oamenii vor să schimbe lumea. Vor să rezolve lucruri. Vor să fie împliniți. Ca să reușim toate aceste lucruri, se pare că trebuie să devenim o mașinărie în continuă mișcare.

Răspunsul meu pentru toate acestea, din ipostaza cuiva care, de asemenea, punea cândva pe primul loc să se miște întruna în loc să stea nemișcat: dacă vrei să faci ceva ca să produci o schimbare de durată, trebuie să fii la capacitate maximă pentru a ajunge acolo. Iar acest lucru presupune să-ți controlezi și să-ți folosești toate resursele.

Ca oameni, ne confruntăm cu provocări fără precedent legate de sistemul nostru atențional. Trăim într-o lume care acum pare să se construiască pe fragmentarea și captarea atenției noastre. Instrumentele digitale și tehnologice inovative care ne permit să rămânem conectați unii cu alții, să lucrăm ceea ce ne place, să învățăm și să progresăm în viață sunt tocmai aceleași instrumente care ne solicită neîncetat atenția și ne distrag de la ceea ce vrem sau trebuie să facem.

Când adoptăm practica mindfulness, învățăm să ne păstrăm atenția prezentă în clipa de față pentru a vedea cum se desfășoară viețile noastre. Ieșim din modul în care facem simulări și planuri și ne trăim efectiv viețile. În introducere am spus că poți să-ți folosești atenția doar în momentul prezent. Nu poți să ți-o păstrezi pentru mai târziu. Este o superputere, dar trebuie să o folosești acum, poate fi

folosită doar acum.

Suntem obișnuiți să credem că atenția este în primul rând un instrument necesar pentru a acționa — un sistem pentru constrângerea informației ca să ne putem îndrepta mintea spre asta și să facem astfel ceva în acest sens. Datorită neuroștiinței contemplative și noii științe a atenției, acum descoperim că, pentru a duce o viață împlinită și de succes, nu trebuie să ne concentrăm atenția ca să acționăm, ci trebuie să fim și receptivi ca să putem observa ce se întâmplă cu noi și în jurul nostru. Putem să ne folosim atenția ca să fim deschiși față de ceea ce se întâmplă în fața noastră. Putem să ne abținem din a face judecăți de orice fel și din a țese povești și doar să vedem ceea ce este. Putem să contextualizăm problemele și să schimbăm cadrul de referință, dar și să renunțăm complet la acesta pentru a le vedea cu alți ochi. Și procedând astfel, gândirea noastră, deciziile și acțiunile noastre vor fi mai în concordanță cu ceea ce trebuie să facem în acel moment și cu ceea ce ne dorim de la această viață importantă pe care o avem.

„Noua știință“ a atenției are o bază empirică ce crește cu repeziciune. Ceea ce ai văzut în această carte este avangarda acestui domeniu. Facem descoperiri incitante despre importanța incredibilă a practicii mindfulness și a altor practici contemplative. Este o direcție în care trebuie neapărat să mergem, iar pentru că am văzut ce impact are această cercetare asupra oamenilor dintr-o gamă largă de profesii, sunt încântată să fac parte din această inițiativă.

Am avut doar un singur regret legat de ziua aceea istorică din Londra, când am susținut acea prezentare în fața Parlamentului britanic: că nu voi putea să împărtășesc nimic despre acest lucru tatălui meu. În orice perioadă importantă din viața mea — când mi-am luat doctoratul, când m-am căsătorit, când mi-a înființat laboratorul, când am născut — a existat mereu o piesă-lipsă — o umbră care lua forma lui.

Mai devreme, când am vorbit despre traume și factorii declanșatori ai acestora, am spus că mulți dintre noi ne-am confruntat cu așa ceva. În cazul meu, un accident de mașină a avut un impact uriaș asupra vieții mele. Mi-a schimbat-o cu totul, pentru că în acel accident tatăl meu a murit. În timp ce ne întorceam dintr-o drumeție în familie făcută în Parcul Național Yosemite, un șofer beat a intrat în mașina noastră, aruncându-ne de pe o stâncă direct într-o vale. Eu și sora mea, având pe atunci treisprezece și respectiv cinci ani și fiind în spate, am fost ferite de ce era mai rău; mama, care se afla pe scaunul din dreapta, nu a fost atât de

norocoasă. Iar tata, aflat la volan, n-a avut nicio şansă.

Amintirile mele legate de acel accident sunt vii, dar fragmentate. Îmi amintesc cum se mişca maşina şi că brusc m-am trezit în toiul unui coşmar. Apoi maşina răsturnată pe o parte, zgomotul motorului, realizarea treptată a faptului că acesta nu era doar un vis. Îmi amintesc cât de liniştit era totul în jurul nostru. Am putut să văd un bărbat pe stânca aceea uitându-se în jos la noi şi mi-am dat seama că nu avea să alerge spre noi să ne ajute. Mai târziu, am presupus că era probabil şoferul care ne lovise. Fugise de la locul accidentului — la un moment dat după ce l-am zărit, probabil a plecat pur şi simplu, pentru că nimeni nu a chemat ajutoare. Am putut să văd în depărtare o casă mică. Ştiam că trebuia să ajungem la ea ca să chemăm o ambulanţă. Am luat-o pe sora mea şi am cărat-o de-a lungul văii, îndreptându-ne spre casa aceea.

Pe atunci eram doar un copil şi nu ştiam cum funcţionează creierul uman şi cum practica mindfulness poate să-l transforme. Acest accident fatal în care tatăl meu şi-a pierdut viaţa şi mama a fost grav rănită a fost o experienţă care mi-a modelat existenţa într-o mare măsură, inclusiv munca mea în calitate de cercetător în domeniul neuroştiinţei. Când am pornit în această călătorie, lansându-mă în cercetările despre ştiinţa atenţiei, nu am ştiut cu exactitate ce aveam să descopăr. Şi, cu toate acestea, o parte din mine ştia ce căutam: că nu se reducea totul doar la a fi în stare să te concentrezi asupra unei sarcini sau a unui proiect, să fii mai productiv, să ai rezultate mai bune la serviciu sau să fii un părinte ori un partner de viaţă mai prezent. Erau incluse toate aceste lucruri, dar mai presupunea şi altceva, ceva mai important. Să ai o minte ascuţită înseamnă să trăieşti pe deplin tot ceea ce trebuie să înfruntăm ca oameni. Stresul şi durerea, bucuria şi tragedia.

La începutul acestei cărţi, am spus că lupta dată pentru captarea atenţiei tale este lupta pentru resursele de care ai nevoie ca să-ţi trăieşti viaţa. După zeci de ani de cercetări legate de ştiinţa atenţiei şi practica mindfulness, tot ceea am descoperit mi-a demonstrat cât de adevărat este acest lucru. Este o luptă — dar este una pe care o poţi câştiga, iar şi iar.

GHID DE PRACTICĂ PENTRU O MINTE ASCUȚITĂ

Antrenament fundamental pentru creier

Aşa cum am discutat pe parcursul acestei cărţi, ai nevoie de atenţie pentru toate lucrurile pe care vrei să le faci — şi să le faci bine. Sistemul atenţional al creierului funcţionează ca un nucleu mintal . La fel ca nucleul fizic al corpului, acesta are următoarele caracteristici:

este implicat în majoritatea activităţilor noastre;

determină cât de stabili şi de agili ne simţim în timp ce navigăm prin lume în funcţie de cât de solid este;

poate fi consolidat prin exerciţii eficiente.

Deşi anumite exerciţii precum plankingul, podul, abdomenele vizează muşchi diferiţi, toate acestea îmbunătăţesc coordonarea dintre grupele de muşchi şi întăresc forţa trunchiului. Scopul exerciţiilor de mindfulness este de a întări şi de a îmbunătăţi coordonarea dintre reţelele neuronale care îndeplinesc o varietate de funcţii ale atenţiei: abilitatea noastră de a ne îndrepta atenţia spre ceva şi de a ne păstra concentrarea, de a observa şi de a monitoriza experienţele conştiente în curs de desfăşurare şi de a ne gestiona scopurile şi comportamentele. Odată cu repetiţia, vine şi o coordonare mai bună între aceste reţele neuronale — şi o forţă mai mare a trunchiului. Toate acestea se resimt în vieţile noastre printr-o stabilitate şi o agilitate mintală mai mari, ceea ce în final ne face să fim mai eficienţi şi mai împliniţi şi ne accentuează simţul prosperităţii şi al sensului.

Această carte ţi-a prezentat trei tipuri de exerciţii care pot să-ţi îmbunătăţească atenţia. Prima categorie de exerciţii a constat în îmbunătăţirea atenţiei concentrate — intenţia a fost să micşoreze şi să stabilizeze fasciculul de lumină al lanternei tale atenţionale. Aceste exerciţii te ajută să ai control asupra capacităţii tale de a acorda atenţie. Scopul nostru a fost să-ţi îndreptăm atenţia în primul rând spre un anumit obiect-ţintă — respiraţia ta („Găseşte-ţi concentrarea“) — şi apoi spre anumite senzaţii corporale („Scanarea corpului“) şi să ţi-o menţii asupra acestora pentru o anumită perioadă de timp. Când ţi-a zburat atenţia de la acel obiect, ţi-ai îndreptat-o înapoi. Împreună, fiecare dintre aceşti paşi reprezintă „exerciţii de ridicare a greutăţilor“ pentru antrenarea atenţiei. Concentrează-te, păstrează-ţi atenţia, observă, îndreaptă-ţi atenţia înapoi. Cu cât faci mai multe astfel de exerciţii, cu atât îţi vei îmbunătăţi mai mult aceste aspecte ale atenţiei.

Cea de-a doua categorie de exerciţii constă în a continua să monitorizezi — să monitorizezi şi să observi procesele în curs de desfăşurare şi conţinutul experienţelor tale din fiecare clipă. Spre deosebire de practicile care pun accent pe concentrarea atenţiei, în acest caz trebuie să fii receptiv şi să ai o perspectivă largă. Acestea au fost exerciţiile de monitorizare şi receptivitate pe care le-ai încercat. În cazul acestora, provocarea a fost diferită: nu existau ţinte anume spre care să-ţi îndrepţi atenţia; în schimb, trebuia să monitorizezi constant totul — să observi, să monitorizezi, să fii receptiv şi deschis. Ţi-ai luat o poziţie de observator. Ai permis gândurilor, emoţiilor şi senzaţiilor să iasă la iveală şi apoi să treacă.

Am aflat că, atunci când oamenii folosesc tehnicile de monitorizare şi receptivitate, unele dintre cele mai dificile exerciţii, îşi consolidează acea formă de atenţie bazată pe deschidere şi receptivitate. Dacă vei face în mod regulat aceste exerciţii, vei putea să-ţi dai seama mai repede că gândurile tale nu sunt certitudini. Vei putea să foloseşti descentrarea şi să renunţi la povestea din mintea ta cu mai multă uşurinţă. Aşa cum corpul tău devine mai puternic dacă faci antrenament fizic în mod regulat, şi acest antrenament mintal îţi va dezvolta capacitatea de metaconştientizare, o capacitate de conştientizare superioară faţă de conţinuturile şi procesele conştiinţei, precum să gândeşti, să simţi, să percepi, care apar şi dispar.

Dacă vei face aceste exerciţii în mod constant, vei schimba modul în care îţi funcţionează creierul, precum şi structurile acestuia. De fapt, chiar şi primele douăsprezece minute pe care le vei petrece astfel vor schimba imediat modul în

care operează creierul tău — însă doar pentru acele douăsprezece minute. După aceea, va reveni automat la modul său obişnuit de procesare. Dar în timp, odată ce-ţi stabileşti o practică serioasă, de cinci zile pe săptămână sau mai mult, săptămână de săptămână, acest mod nou de a acorda atenţie începe să devină treptat unul automat. Deşi contribuie la o mai bună funcţionare a creierului, cum ne ajută în lumea reală aceste exerciţii care pun accent pe concentrare şi receptivitate? Cum încurajează acestea dezvoltarea unei minţi ascuţite?

William James, filosoful şi psihologul care a arătat în urmă cu mult timp că antrenarea unei minţi care rătăceşte avea să fie cel mai bun tip de educaţie pe care îl puteam oferi, a observat şi acest lucru: „Ca viaţa unei păsări, [fluxul conştiinţei] pare să fie constituit dintr-o alternare de zboruri şi popasuri“[1]. O minte ascuţită echilibrează şi apreciază zborurile şi popasurile, acţiunea şi starea de repaus, comenzile date şi informaţiile primite — ştie să coordoneze, dar să şi accepte.

Ai învăţat şi un al treilea tip de practică ce pune accent pe conexiune şi se dezvoltă pe baza îmbunătăţirii atenţiei tale concentrate şi receptive. Dar, spre deosebire de practicile anterioare care pun accent pe observarea lucrurilor care se desfăşoară în clipa de faţă, aceasta este prescriptivă: ne îndreptăm atenţia asupra urărilor de bine pe care să le ni le adresăm nouă înşine şi celorlalţi din jur. În timpul acestui exerciţiu, ne folosim atenţia pentru a reevalua o situaţie şi pentru a o privi din altă perspectivă. Acest tip de exerciţiu este gândit pentru a ne ajuta să renunţăm la modul limitat, dar obişnuit de a acorda atenţie şi de a încerca altceva, privind din alt unghi: să considerăm că merităm să primim urări de bine, să fim fericiţi, sănătoşi, în siguranţă, împăcaţi. De exemplu, poate că te-ai obişnuit să crezi că eşti „prea ocupat“ pentru acest tip de activitate; poate că o să-ţi fie greu să accepţi aceste urări. Scopul acestui exerciţiu este să încercăm să le acceptăm. Iar pe măsură ce progresăm în cadrul acestui exerciţiu, putem să facem asta şi cu alţi oameni. Acesta este un alt aspect-cheie al minţii ascuţite — capacitatea de a fi conectaţi cu noi înşine, dar şi între noi, de a manifesta grijă faţă de noi înşine, dar şi faţă de ceilalţi.

În continuare, îţi prezint o recomandare de program săptămânal, bazată pe cele mai actuale date din laborator şi din domeniu, pentru a-ţi antrena atenţia. Instrucţiunile au la bază informaţii ştiinţifice actuale despre schimbarea comportamentelor: începe cu obiective extrem de mici, nu uita să te bucuri de sentimentul de reuşită (acesta este secretul!) şi repetă toate acestea.[2] Treci treptat la obiective mai mari şi continuă să le atingi, bucură-te în continuare de

sentimentul că le-ai împlinit. Iată cum poți să te încurajezi cel mai bine ca să-ți creezi un obicei — alege-ți obiective mici și bucură-te că le-ai îndeplinit.

În acest caz, faptul că ai reușit nu înseamnă că mintea nu ți-a zburat niciodată la altceva, că ai rămas neclintit, că ai simțit binecuvântare, pace sau relaxare. Ci, mai degrabă, succesul înseamnă că ai alocat timpul necesar și ai realizat această practică. Succesul înseamnă să duci lucrurile la bun sfârșit. Să te asiguri că duci la capăt aceste exerciții, că le legi de altă activitate pe care o efectuezi cu succes în fiecare zi. Atunci când te speli pe dinți, când faci exerciții fizice, când îți faci cafea. Cercetătorii din domeniul științei care analizează schimbările comportamentale și crearea de noi obiceiuri recomandă să-ți alegi o „activitate de ancorare“ pentru fiecare lucru nou pe care vrei să-l adaugi în rutina ta zilnică. Când faci acest lucru, pui în practică și noul obicei pe care vrei să ți-l dezvolți. De exemplu, ancora ta poate fi cafeaua: „Cât aștept să fie gata cafeaua, mă așez și îmi fac exercițiile“.

Pe parcursul acestei cărți, te-am rugat să aloci câte trei minute pentru fiecare exercițiu pe care ți l-am prezentat. Odată ce începi să-ți formezi acest obicei de a avea o practică zilnică, te încurajez să aloci până la cincizeci la sută din timpul pe care ai putea să ți-l rezervi în acest sens. Apoi, odată ce devii perseverent, mărește treptat acest interval de timp. În programul formal, recomand douăsprezece minute de practică în fiecare zi. Ține minte că aceasta nu este o cursă. Fă ceea ce poți. Dacă te forțezi, asta nu o să-ți aducă mai repede progrese.

Orarul este valabil pentru patru săptămâni. Speranța mea este că, odată ce vei ajunge la finalul celei de-a patra săptămâni, vei începe să observi schimbări în viața ta de zi cu zi, schimbări determinate de această practică și că acele rezultate obișnute te vor motiva să continui astfel. Dar iată care e secretul: pentru ca practica mindfulness să funcționeze în cazul tău, trebuie să o pui în aplicare. Acest lucru înseamnă să-ți iei angajamentul că vei efectua această practică. Practică egal progres.

PRIMA SĂPTĂMÂNĂ

Începem cu exercițiul fundamental care este piatra de temelie pentru toate celelalte: „Găsește-ți concentrarea“. Acest exercițiu simplu, dar cu impact mare, care urmărește conștientizarea respirației, îți dezvoltă o abilitate fundamentală.

EXERCIȚIU DE BAZĂ			
ZIUA 1	Găsește-ți concentrarea	12 minute	pagina 155
ZIUA 2	Găsește-ți concentrarea	12 minute	
ZIUA 3	Găsește-ți concentrarea	12 minute	
ZIUA 4	Găsește-ți concentrarea	12 minute	
ZIUA 5	Găsește-ți concentrarea	12 minute	Îndeplinirea obiecti
ZIUA 6	Găsește-ți concentrarea	12 minute	Rezultate mai bune
ZIUA 7	Găsește-ți concentrarea	12 minute	Rezultate și mai bu

-

Pe ce să te concentrezi în această săptămână

Să ne amintim că, în cadrul acestui exercițiu, ne concentrăm atenția asupra respirației, nu o constrângem sau o controlăm. Nu trebuie să tragem adânc aer în piept — o activitate importantă pentru relaxare, dar nu și pentru ceea ce facem noi aici. În loc să-ți controlezi respirația, observă cum se realizează în timp real, fiind conștient de acest lucru. Poate vei vedea că respirația îți încetinește puțin în timpul exercițiului sau că ai momente în care respiri mai adânc. Este în regulă, din moment ce am spus că rolul acestui exercițiu este să observi modul în care respiri, nu să-l controlezi. Faptul că observi variații naturale în tiparele tale de respirat este un semn bun. Te concentrezi asupra sarcinii de lucru!

Nu te limita doar la o practică formală, integrează acest lucru în viața ta pe cât de mult posibil. Alege o activitate pe care o faci deja și fă-o cu mai multă atenție. De exemplu, spală-te pe dinți, acordând o atenție susținută. Dacă te gândești deja la lista cu lucruri pe care le ai de făcut în timp ce te speli pe dinți, îndreaptă-ți din nou atenția asupra a ceea ce faci. Îndreaptă-ți atenția asupra senzațiilor: gâdilătura aceea rece și revigorantă a pastei de dinți, senzația pe care ți-o dau perii, cum ți se mișcă mușchii mâinii și ai brațului. Nu trebuie să mai acorzi niciun minut în plus ca să integrezi o practică mindfulness într-una dintre rutinele tale zilnice.

Cum te vei simți în prima săptămână

O mulțime de oameni spun că au mințile „prea ocupate“. Aud mereu acest lucru: „Nu funcționează; îmi zboară mintea la diverse lucruri“. Dar trebuie să înțelegi asta: creierul tău nu este prea ocupat — așa e pur și simplu creierul uman! După cum am discutat, funcționează ca o „pompă de gânduri“. Exact asta face. Treaba ta nu este să-l oprești — treaba ta este să trăiești cu el și să-ți îndrepți atenția înapoi spre ceea ce-ți dorești. Acesta este antrenamentul pe care trebuie să-l faci.

Dificultăți întâlnite frecvent

Mulți dintre practicanții noi perpetuează o mulțime de mituri despre practica mindfulness. Acestea pot fi distructive și demoralizatoare. Iată câteva lucruri de care să ții cont pentru a combate așteptările care pot apărea din cauza a ceea ce ai auzit despre practica mindfulness în discursul comun:

Nu-ți „golești“ mintea. Acest lucru nu este posibil și nu este ceea ce practica mindfulness îți cere să faci.

Scopul tău nu este să te simți împăcat sau relaxat. Adeseori, imaginile cu practicanți specializați în mindfulness creează această așteptare — amintește-ți că nu se întâmplă așa ceva. Acesta este un antrenament mintal activ.

Nu trebuie să atingi o stare anume. Nu există nicio stare de revelație pe care să-ți dorești să o trăiești; nu trebuie să simți că te transpui în altă lume. De fapt, toată ideea în acest caz este să fii mai prezent în clipa de față. Nu călătorești nicăieri. O să simți oasele șoldului atingând scaunul pe care stai. O să observi orice mâncărime, orice dorință de a te mișca, orice îndepărtare de momentul prezent. O să observi orice senzație mică, orice gând scandalos sau neplăcut. Asta înseamnă să reușești.

Cum arată succesul în prima săptămână

Înseamnă că ai reușit! Dacă ai făcut cele cinci zile de practică, câte douăsprezece minute pe zi, primești o steluță aurie. Nu contează cât de ciudat ți s-a părut, dacă ai deschis ochii ca să verifici din minut în minut. Te-ai așezat pe scaun cu intenția de a te apuca de practică și ai făcut acest lucru — e un câștig.

Poate că te-ai surprins de multe ori în cursul acestei săptămâni gândindu-te la altceva. Ghici ce? E minunat. Indiferent de cât de des ți-a zburat mintea la altceva, momentele în care ai observat acest lucru sunt reușitele tale. Prin urmare, dacă te-ai surprins făcând asta de o sută de ori în cadrul unei sesiuni, e o mare realizare. Constituie o schimbare semnificativă a cadrului de referință, dar este una importantă: ceea ce credem că este un eșec reprezintă, de fapt, o realizare.

Cum se vor manifesta în viața ta abilitățile pe care ți le-ai dezvoltat în prima săptămână

Dacă poți într-adevăr să-ți găsești concentrarea — adică să știi spre ce îți este îndreptată atenția clipă de clipă — atunci poți să-ți dai seama când îți zboară mintea la altceva în timpul unei conversații sau când nu ești prezent mintal într-o întâlnire, sau să observi oricând ești defazat în timp și spațiu. Vei observa că acest lucru se întâmplă din ce în ce mai mult și vei putea să-ți îndrepți atenția înapoi spre ceea ce era concentrată exact așa cum faci în timpul practicii. De asemenea, vei avea mai multă încredere să faci acest lucru oricând e nevoie într-o manieră susținută, dar fermă.

A DOUA SĂPTĂMÂNĂ

Săptămâna trecută ți-ai găsit concentrarea.

Acum trebuie să ți-o îndrepți spre altceva.

EXERCIȚIU DE BAZĂ			
ZIUA 1	Găsește-ți concentrarea	12 minute	pagina 155
ZIUA 2	Scanarea corpului	12 minute	pagina 228
ZIUA 3	Găsește-ți concentrarea	12 minute	
ZIUA 4	Scanarea corpului	12 minute	
ZIUA 5	Găsește-ți concentrarea	12 minute	Îndeplinirea obiecti
ZIUA 6	Scanarea corpului	12 minute	Rezultate mai bune
ZIUA 7	Găsește-ți concentrarea	12 minute	Rezultate și mai bu

-

Pe ce să te concentrezi în această săptămână

Ținta atenției tale în cadrul acestei practici săptămânale o reprezintă senzațiile corporale. Scopul acestui antrenament nu este doar să-ți menții atenția fixată asupra ceva, ci să o și miști — să-ți scanezi încet corpul. Fii atent că programul din această săptămână îți cere să continui cu exercițiul de bază „Găsește-ți concentrarea“, o dată la două zile. Lucrând cu diferite grupe, am descoperit că intercalarea acestor practici în acest fel este cea mai eficientă metodă de a dezvolta acea capacitate esențială de a acorda atenție.

„Găsește-ți concentrarea“ va fi un exercițiu de durată — nu progresezi și treci de acest exercițiu. Continui să-l extinzi — observi schimbările mult mai nuanțate produse în experiența ta din fiecare clipă, modul în care apare o emoție, o senzație sau un gând, dorința de a-ți îndrepta atenția spre altceva, sentimentul de a te întoarce asupra a ceva. Capacitatea de a observa tot mai multe detalii va crește pe măsură ce vei exersa mai mult. Îți vei îmbunătăți capacitatea de a executa exercițiul și vei beneficia și de pe urma celorlalte exerciții; iar acest exercițiu va fi influențat de celelalte. Poate că vei avea mai multe momente de revelație — momente în care ai sentimentul că știi ceva, că înțelegi sau percepi ceva ce înainte ai evitat. Poate fi un obicei mintal pe care îl ai, o problemă cu care te confrunți într-o relație sau o mai bună înțelegere a naturii lucrurilor (de exemplu, efemeritatea și interdependența).

Cum te vei simți în a doua săptămână

Ține minte că atunci când vei face pentru prima dată exercițiul de scanare a corpului, s-ar putea să simți mai multă neplăcere și disconfort în corp. La început, poate părea paradoxal și, de fapt, exact asta ne-am întrebat și noi în cazul soldaților: de ce am vrea să-i facem să fie mai conștienți de disconfort și de durere atunci când trebuie să se confrunte cu așa ceva în realitate? Dar, cu cât

știm mai multe despre corpul nostru, cu atât avem o capacitate mai mare de a interveni atunci când observăm ceva. (O durere de picior ar putea să atenționeze un soldat că are nevoie ca ghetele să-i fie căptușite mai bine. Aceasta ar putea fi diferența între a finaliza un drum de optzeci de kilometri și a-și luxa piciorul.) Vei observa, de asemenea, că povestea pe care ți-o spui despre durere ar putea să prelungească durerea sau să o intensifice. Vei putea să analizezi experiența unitară a durerii, separând-o în schimbările ondulatorii de senzații — gâdilături, înțepături, căldură și așa mai departe. Durerea va începe să semene mai mult cu o constelație și s-ar putea să nu mai auzi poveștile din mintea ta despre senzațiile fizice, în timp ce observi că mintea îți zboară la altceva și se întoarce la informațiile brute legate de senzațiile fizice.

Dificultăți frecvent întâlnite

Unora le este greu să facă acest exercițiu de scanare corporală de unii singuri. Dacă ți se pare dificil sau ești distras ca să-l poți face de unul singur, caută îndrumare, ca de exemplu, să ai instrucțiunile înregistrate pentru a le putea urmări.

Fii atent la imboldul de a vrea să obții mai mult. S-ar putea ca săptămâna trecută să fi avut câteva sesiuni cu adevărat bune, satisfăcătoare. Ai grijă să nu ajungi în această stare de a vrea și mai mult. Exercițiile de mindfulness care urmăresc antrenarea atenției nu par să aducă îmbunătățiri exponențiale. Adeseori, succesul nu arată ca atare. O sesiune care ți s-a părut un eșec a fost probabil un bun antrenament pentru creier.

Cum se vor manifesta în viața ta abilitățile pe care ți le-ai dezvoltat în a doua săptămână

De fiecare dată când se întâmplă ceva — la serviciu, acasă, oriunde ai fi — în

corpul tău apare o întreagă constelaţie de senzaţii. Stresul, anxietatea, încântarea, teama, tristeţea, entuziasmul — fiecare dintre acestea se asociază cu anumite senzaţii fizice. Vei observa tot mai des acest lucru. Ceea ce înseamnă că poţi să acţionezi când experimentezi aceste senzaţii, să le observi repede şi să înţelegi ce înseamnă fiecare. De exemplu, ştiu că pot să identific mult mai bine senzaţiile care încep să apară atunci când mă cuprinde îngrijorarea. Întâi am o senzaţie în piept, apoi îmi verific maxilarul şi adeseori îmi dau seama că am dinţii încleştaţi. Odată ce sunt conştientă de acest lucru, pot să-mi relaxez maxilarul şi să acord atenţie problemei care mă îngrijorează sau cel puţin să admit că m-am pierdut într-o simulare şi apoi să mă concentrez cât de bine pot asupra următorului moment. Aceste mici intervenţii ne pot ajuta să ne corectăm cursul acţiunilor pe măsură ce devenim mai conectaţi la minţile şi corpurile noastre.

Introdu acest exerciţiu de scanare corporală în practica ta zilnică. Ţine minte că nu trebuie să aloci niciun minut în plus unei sarcini pe care altfel o faci fără să te gândeşti la ea. Fă acest exerciţiu la duş, în timp ce te speli din cap până în picioare, sau când intri la duş şi simţi apa curgând peste tine. Nu uita să-l faci.

A TREIA SĂPTĂMÂNĂ

În această săptămână, obiectul atenției tale va fi chiar atenția.

EXERCIȚIU DE BAZĂ			
ZIUA 1	Găsește-ți concentrarea	12 minute	pagina 155
ZIUA 2	Râul gândirii	12 minute	pagina 292
ZIUA 3	Găsește-ți concentrarea	12 minute	
ZIUA 4	Râul gândirii	12 minute	
ZIUA 5	Găsește-ți concentrarea	12 minute	Îndeplinirea obiecti
ZIUA 6			Rezultate mai bune
ZIUA 7			Rezultate și mai bu

-

Pe ce să te concentrezi în această săptămână

Și în această săptămână, exercițiul „Găsește-ți atenția concentrată“ rămâne unul de bază. Dar, odată ce trecem la următorul exercițiu — „Râul gândirii“ — ținta atenției tale este acum propria minte. Nu uita că prin acest exercițiu îți vizualizezi mintea ca un râu care curge. Vor ieși la suprafață tot felul de lucruri pe acea apă curgătoare — treaba ta este să le observi și să le lași să treacă pe lângă tine. Nu te agăța de niciunul dintre aceste gânduri, îngrijorări sau amintiri — pur și simplu observă-le și lasă-le să plutească mai departe. Bazează-te pe micile exerciții de descentrare și de monitorizare a tablei mintale de scris pe care ți le-am prezentat ca să-ți exersezi capacitatea de a face un pas în spate și de a-ți observa mintea. Dacă simți că ești blocat în ceva, concentrează-te din nou asupra respirației — gândește-te că este precum o stâncă în râul acela pe care îți poți odihni atenția și îți poți recăpăta stabilitatea. Apoi începe să observi din nou apa aceea curgătoare.

Cum te vei simți în a treia săptămână

Să nu te implici și să nu elaborezi sunt abilități atenționale active care necesită o forță esențială pentru a le pune în aplicare. Îți vei dezvolta această capacitate în timp, dar, când faci acest lucru pentru prima dată în cadrul unui exercițiu formal de douăsprezece minute, poate să ți se pară greu, ca atunci când încerci să faci planking, deși tu nu poți să faci o flotare. O să devii mai bun. Dacă îți dai seama că ești prins în gânduri, îngrijorări sau amintiri care au ieșit la suprafață, amintește-ți acest lucru: faptul că îți dai seama de asta este un câștig. Aceasta este metaconștientizarea — tocmai ai reușit să atingi starea respectivă. Redobândește controlul asupra atenției, îndreaptă-ți concentrarea spre respirație ca să te ancorezi puțin în ea și apoi revino la exercițiul de observare a „râului gândirii“.

Dificultăți frecvent întâlnite

Vei începe să devii din ce în ce mai conştient de cât de des îţi zboară mintea la alte lucruri. Poate că nu e plăcut sau poate că te face să te întrebi dacă nu cumva regresezi în loc să faci progrese. Dar nu e aşa! Pur şi simplu devii din ce în ce mai conştient. Ține minte că mintea îți va zbura mereu la altceva, dar acum vei putea să-ți dai seama mai des de acest lucru. Din nou: victorie.

Poate vei începe să observi tot mai des ceea ce-ți trece prin minte (în timpul practicii formale, cât și pe parcursul zilei) și s-ar putea să nu fie ceva mereu plăcut. Poate te vei trezi dându-ți seama că: „Frate, mă enervez des“. Sau: „Am o obsesie pentru mâncare (sex sau jocuri video) și nu mă pot opri“. Nu e plăcut să-ți dai seama de așa ceva. Reformulează: acestea sunt informații pe care le poți folosi. E ca și cum ai cunoaște un prieten nou. Ai o atitudine încurajatoare, dar fermă, susținându-te pe tine însuți, cu toate ciudățeniile tale.

Cum se vor manifesta în viața ta abilitățile pe care ți le-ai dezvoltat în a treia săptămână

Îți dezvolți capacitatea reflexivă de a te întreba: „Ce se întâmplă acum?“, „Ce se întâmplă în mintea mea?“, „Ce mă supără cu adevărat?“, „De ce mă consum atât de mult din cauza asta?“

Vei observa că vei începe să iei în mod automat o poziție contemplativă față de procesarea propriilor gânduri; îți vei dezvolta obiceiul de a verifica dacă ai deja o poveste în minte și cum ar putea acest lucru să-ți afecteze capacitatea de a interpreta evenimentele sau sentimentele apărute. Acesta reprezintă un aspect important din ceea ce presupune să ai o minte ascuțită, iar tu începi să te îndrepți în această direcție: să fii în stare să adopți o perspectivă largă, o poziție receptivă și contemplativă.

Poți să-ți „monitorizezi“ mintea în acest fel, în afara practicii formale. Încearcă asta: în timp ce conduci, mergi sau ești în metrou, nu asculta muzică sau vreun podcast, nu da niciun telefon. Pur și simplu, lasă-ți mintea liberă. Observă la ce-ți zboară gândurile și ce-ți vine în minte.

SĂPTĂMÂNA A PATRA

Îți concentrezi atenția asupra mediului extern, asupra celorlalți.

EXERCIȚIU DE BAZĂ			
ZIUA 1	Găsește-ți concentrarea	12 minute	pagina 155
ZIUA 2	Conectarea	12 minute	pagina 324
ZIUA 3	Găsește-ți concentrarea	12 minute	
ZIUA 4	Conectarea	12 minute	
ZIUA 5	Găsește-ți concentrarea	12 minute	Îndeplinirea obiecti
ZIUA 6	Conectarea	12 minute	Rezultate mai bune
ZIUA 7	Găsește-ți concentrarea	12 minute	Rezultate și mai bu

-

Pe ce să te concentrezi în această săptămână

Exercițiul din această săptămână nu presupune doar să-ți îndrepți atenția spre alți oameni, ci să-ți adresezi urări de bine chiar și poate mai ales atunci când mintea îți zboară la altceva sau te trezești într-o buclă a judecății. Mare parte din această practică implică să-ți aduci aminte că, de fapt, creierul uman funcționează în acest fel automat și să dai dovadă de înțelegere față de tine însuți odată ce o iei de la capăt.

Observă că acest exercițiu este intercalat cu „Găsește-ți concentrarea“: această practică fundamentală le susține acum pe toate celelalte trei. Te bazezi pe această abilitate esențială în timp ce te concentrezi asupra senzațiilor corporale, observi ce-ți trece prin minte și adresezi urări de bine celorlalți și ție însuți. Exercițiul „Găsește-ți concentrarea“ stă la baza antrenării atenției: consolidează celelalte exerciții.

Cum te vei simți în a patra săptămână

S-ar putea să observi că, alocându-ți douăsprezece minute pe zi ca să adresezi urări de bine, ești mai înclinat să ai o atitudine încurajatoare în loc de una care să sancționeze, să fii curios și nu rigid, să speri la ce e mai bine în loc să te aștepți la ce e mai rău. Vei descoperi că, într-o ceartă, îți va fi mai ușor să vezi lucrurile prin ochii celuilalt. Asta înseamnă să reevaluezi situația în care te afli și să o abordezi din altă perspectivă.

Dificultăți frecvent întâlnite

Poate vei descoperi că uneori cuvintele par goale, ca și cum reciți un text sec sau ca și cum cuvintele și-au pierdut semnificația. Dacă ți se întâmplă așa ceva, amintește-ți că aceasta este o practică de concentrare. Vrei să acorzi atenția ta deplină fiecărei propoziții. Ia-o mai încet. Înțelege fiecare cuvânt. Înțelege-i pe deplin semnificația. Iar dacă ți se pare că aceste propoziții te predispun să elaborezi sau să te gândești la altceva, încearcă să-ți folosești vocea interioară și să rostești cuvintele unul câte unul. Secretul este să înțelegi aceste urări de bine și să le extinzi, fără să le analizezi și să te lansezi în povestea asociată fiecăreia.

Dacă simți disconfort atunci când îți adresezi ție aceste urări de bine, amintește-ți că asta face parte din practică: exersăm adoptarea acestei noi perspective în mod intenționat. Observă disconfortul, dar continuă.

De asemenea, s-ar putea să nu simți nimic — este normal! Încă se întâmplă ce trebuie, prin urmare continuă. Efectele antrenamentului pot apărea mult mai târziu. Iată un exemplu: spui aceste lucruri pentru o săptămână sau două și simți că nu se întâmplă nimic. Apoi, dintr-odată, ești pe punctul de a ridica vocea sau de a te răsti la soțul, soția sau copilul tău și te oprești, dându-ți seama că intenția ta este ca ei să fie fericiți și că poate exista un mod mai bun de a transmite acest lucru. Treci de la reactivitate la un răspuns simplu. Vei ajunge să transmiți același mesaj, dar fără tonul acela impulsiv.

Cum se vor manifesta în viața ta abilitățile pe care ți le-ai dezvoltat în a patra săptămână

În final — ca întotdeauna — integrează aceste lucruri în rutina ta zilnică. Nu trebuie să stai jos cu ochii închiși ca să adresezi aceste urări de bine celorlalți sau nici măcar când o faci în cazul tău. Reține, introdu aceste lucruri în rutina ta. Încearcă să le faci în timp ce mergi; în cadența pașilor tăi, spune-ți în liniște: „Să fiu fericit, să fiu sănătos“. Dorește-ți ție aceste lucruri, dorește-le cuiva pe care îl cunoști sau oricărei persoane pe care o vezi. Ai fost în vreun magazin sau într-un alt loc public și te-a enervat o persoană pe care nu o cunoști? Spune-i: „Să fii fericit!“ Nu are rost să-ți irosești timpul ocupându-ți mintea cu gânduri furioase. S-ar putea să observi că ți-e mai ușor să fii pe aceeași lungime de undă cu alți

oameni odată ce le înțelegi modelele mintale, că toate conflictele interpersonale pot fi rezolvate mai ușor sau că îți amintești de oamenii pe care i-ai trecut cu vederea până atunci.

A CINCEA SĂPTĂMÂNĂ

PENTRU TOTDEAUNA

Continuă!

ZIUA 1	
ZIUA 2	
ZIUA 3	
ZIUA 4	
ZIUA 5	Îndeplinirea obiectivului
ZIUA 6	Rezultate mai bune
ZIUA 7	Rezultate şi mai bune

De aici încolo, depinde doar de tine cum îți vei face programul! Până acum știi că trebuie să te antrenezi timp de cel puțin douăsprezece minute, câte cinci zile pe săptămână, ca să vezi beneficiile asupra sistemului tău atențional. Dar îmbinarea practicilor este complet ajustabilă. Majoritatea oamenilor spun că au o practică anume ce le place în mod special. Ține minte acest lucru: toate aceste exerciții se consolidează reciproc și conțin componente unele din altele. Toate fac parte din antrenamentul de bază. Prin urmare, alege ce e potrivit pentru tine.

Poți să alegi un exercițiu diferit în fiecare zi. Poți să combini exercițiile ca să însumezi douăsprezece minute. Mie îmi place să fac „Găsește-ți concentrarea“ sau „Râul gândirii“ pentru primele douăsprezece minute, iar apoi să închei cu un scurt exercițiu de conectare.

Pe măsură ce-ți exersezi aceste abilități pentru douăsprezece minute, stând pe un scaun în sufrageria ta (sau oriunde poți să faci acest antrenament pentru atenție), vor începe să iasă la iveală: în munca ta, în relațiile tale, în viața ta pe măsură ce întâlnești provocări și încerci să-ți păstrezi obiectivele și visurile. Dacă ți se pare dificil să faci asta pentru douăsprezece minute, amintește-ți că nu o faci ca să devii olimpic la respirat! O faci ca să-ți întărești nucleul mintal, stabilitatea și agilitatea când vine vorba de acordarea atenției.

Cu ajutorul practicii mindfulness, poți să-ți folosești atenția ca să înlocuiești vechile moduri ineficiente de a naviga prin lume. Când ai o minte ascuțită, ai puterea de a schimba scenariul.

Principiul minții ascuțite

Există un mod standard de a gândi și apoi mai există și ceea ce numim „Principiul minții ascuțite“. Nu înseamnă că această gândire standard nu este importantă — însă alternativa îți oferă mai multe opțiuni.

Perspectiva standard: Ca să gândeşti mai bine, exersează-ţi gândirea.

Principiul minţii ascuţite: Încearcă să fii conştient atunci când te gândeşti la ceva.

Perspectiva standard: Ca să te concentrezi mai bine, exersează modul în care îţi îndrepți atenția.

Principiul minţii ascuţite: Încearcă să observi şi să-ţi monitorizezi atenţia atunci când mintea îţi zboară la alte lucruri.

Perspectiva standard: Ca să comunici mai bine, transmite clar ceea ce vrei să spui.

Principiul minţii ascuţite: Învăţă cum să-i asculţi mai bine pe ceilalţi.

Perspectiva standard: Ca să înțelegi cine ești, identifică-ți calitățile care te definesc.

Principiul minţii ascuţite: Schimbă-ţi perspectiva şi nu mai gândi în termeni de „eu/mine“ ca să poţi să te vezi pe tine însuţi mai clar, la fel şi situaţia în care te afli.

Perspectiva standard: Ca să-ți reduci suferința, distrage-ți atenția de la ea.

Principiul minţii ascuţite: Încearcă să te concentrezi asupra durerii fără să o analizezi. Nu crea o poveste despre asta — pur şi simplu, observă ce se întâmplă şi când se produce o schimbare în timp.

Perspectiva standard: Ca să știi ce se întâmplă în mintea taşi care sunt dereglările emoționale, analizează-le.

Principiul minții ascuțite: Concentrează-te asupra corpului tău atunci când te confrunți cu emoții puternice pentru a aduna cât mai multe informații în acest sens și a avea o idee mai clară despre ce urmează.

Perspectiva standard: Dacă ceva este inacceptabil, respinge-l și reprimă-l.

Principiul minții ascuțite: Acceptă-l și dă-i voie să se manifeste.

Perspectiva standard: Ca să-ți arăți forța, fii agresiv.

Principiul minții ascuțite: Arată-ți bunăvoința și empatia față de ceilalți.

Perspectiva standard: Ca să-i ajuți pe ceilalți să-și găsească echilibrul, controlează-i.

Principiul minții ascuțite: În primul rând, găsește-ți propriul echilibru. Calmează-te ca să te calmezi.[3]

Perspectiva standard: Ca să nu mai fii atât de distras, elimină toate distragerile.

Principiul minții ascuțite: Acceptă faptul că distragerile vor apărea. Observă-le și apoi încearcă să-ți îndrepți atenția înapoi spre lucrul asupra

căruia era concentrată.

Mulțumiri

Când termin de citit o carte bună, rămân adeseori cu dorința de a vrea să mă mai bucur de câteva pagini. Și, mânată de acea speranță, mă duc la secțiunea de mulțumiri. Mereu mi-e de ajutor acest lucru. Odată ce văd întregul aisberg, respectul meu pentru libertatea luată față de ceea ce m-a captivat la suprafață se adâncește. Experiența scrierii acestei cărți mi-a oferit o perspectivă diferită. Cei care mi-au permis să transmit aceste lucruri nu reprezintă restul aisbergului, ci sunt întregul ocean. Sfaturile lor, încurajările lor, colaborarea și relațiile de prietenie de pe parcursul călătoriei care a însemnat scrierea acestei cărți m-au menținut pe linia de plutire. Iar acum, sunt dornică să mulțumesc tuturor minților ascuțite care m-au ghidat, m-au inspirat, mi-au lansat provocări și mi-au oferit alinare în tot acest timp.

În primul rând, vreau să mulțumesc echipei incredibile de la Idea Architects: Doug Abrams, Rachel Neumann, Lara Love, Ty Love, Boo Prince și Alyssa Knickerbocker. Am venit cu o schiță vagă și cu o „idee măreață“ despre ce voiam să comunic într-o carte. Dar ei au văzut edificiul care putea fi creat din „cărămizile“ pe care le aveam de oferit și m-au încurajat să-l construiesc. Îndrumările lor mi-au oferit temelia de care aveam atâta nevoie, asigurându-mă că structura acestei cărți era stabilă și rezistentă. Iar prin faptul că am lucrat cu Alyssa Knickerbocker, care mi-a oferit indicații de scriere, am dat lovitura. M-a ajutat să-mi îmbunătățesc gândirea pentru a prezenta mai bine concepte complexe — fiind sursa pentru a transpune o viață întreagă de idei, descoperiri științifice și povești captivante ale unor oameni fascinanți în paginile acestei cărți.

În continuare, aș vrea să le mulțumesc lui Gideon Weil, Judith Curr, Laina Adler, Aly Mostel, Dan Rovzar, Lucile Culver, Lisa Zuniga, Terri Leonard, Adrian Morgan și Sam Tatum de la HarperOne. Gideon mi-a scris pentru prima dată — și a fost o surpriză incredibilă — acum unsprezece ani și a sădit în mintea mea ideea că ar trebui să iau în considerare scrierea unei cărți. A gravitat încet, dar persistent în jurul ideilor care îmi încolțeau în minte și a cercetărilor realizate de-a lungul acestor ani. Deși ne-a luat aproape zece ani, sunt atât de recunoscătoare că am găsit o cale de a lucra împreună în mod oficial în 2019. Intuiția lui, alături

de îndrumarea sa directă şi revelatoare pe plan editorial, stilul direct şi răbdarea sa au însemnat enorm pentru mine.

Le sunt extrem de recunoscătoare celor patru cititori de încredere care mi-au oferit feedbackul lor riguros şi nespus de util referitor la prima versiune completă a acestei cărţi. Vă mulţumesc, Liz Buzone, Jonathan Banks, Mirabai Bush şi Mike McConville.

Îi mulţumesc familiei mele. Soţul meu, Michael, a citit până la ultimul cuvânt nenumărate versiuni, a fost editorul meu de acasă, m-a ascultat până noaptea târziu, a fost instructorul meu motivaţional, partenerul meu de practică pentru programul de mindfulness, bucătarul, şoferul şi cel care a avut grijă de întreaga familie în numeroasele weekenduri şi seri în care am lucrat până târziu. Michael, această carte nu ar fi fost posibilă fără tine. Leo şi Sophie, m-aţi încurajat pe parcursul acestui proces cu umor şi răbdare. Curiozitatea voastră neobosită, dorinţa de a învăţa şi libertatea de a lua decizii — de la ce să mâncaţi, cum să vă îmbrăcaţi şi ce să faceţi ca să promovaţi creşterea gradului de conştientizare faţă de criza climatică — mă fac să vreau să acord atenţie mai bine. Un membru al familiei noastre despre care ştiu că nu va citi niciodată această carte, dar care m-a ajutat în fiecare zi, este dragul nostru câine, Tashi. Eşti un câine aşa de bun!

Tatăl meu, Parag, a murit cu mulţi ani înainte să am vreo idee despre această carte, darămite să o scriu. Dar claritatea şi bunătatea lui mi-au servit ca o lumină călăuzitoare pe parcursul vieţii şi al călătoriei care a însemnat scrierea acestei cărţi. Sunt foarte norocoasă să am sprijinul şi iubirea mamei mele puternice, care m-a inspirat mereu, Vandana. Îţi mulţumesc că mi-ai amintit să-mi acord şi mie atenţie! Le mulţumesc surorii mele, Troral Livingston-Jha, cumnatului meu, Simion, nepotului meu, Rohan, vărului meu, Birju Pandya, şi socrilor mei, Jeanne şi Tony, pentru că m-au ascultat şi pentru că au fost surse de iubire şi sprijin. Mulţumesc fiecăruia în parte.

Pe lângă draga mea familie, vreau să-i mulţumesc lui Liz Buzone, care m-a încurajat să ies din peştera mea, în care m-am retras să scriu, pentru întâlniri şi discuţii. Roadele acestor lucruri sunt exprimate în această carte. Sunt norocoasă să am o prietenă atât de atentă ca tine. Vreau să mulţumesc, de asemenea, unui grup de prieteni dragi, pe care îi cunosc de aproape trei decenii, cunoscut ca The Borg. Se pare că aţi avut dreptate de la început, chiar şi dintr-o perspectivă a atenţiei — rezistenţa este inutilă!

Sunt foarte norocoasă că am avut onoarea de a colabora cu unul dintre prietenii mei apropiați de zeci de ori în cadrul studiilor noastre la scară largă. Scott Rogers, umorul tău, creativitatea, grija, deschiderea ta, cunoștințele tale solide, precum și practica mindfulness au făcut ca lucrul împreună cu tine să nu fie doar plăcut, ci și satisfăcător. Îți mulțumesc.

Vreau să le mulțumesc lui Walt și Cynthiei Piatt pentru anii în care au colaborat cu noi și ne-au susținut eforturile de cercetare. Când l-am cunoscut pe Walt, am fost uimită să-l aud spunându-mi că diferiți conducători pe care i-a întâlnit în timpul detașărilor îi erau prieteni. Dar, de atunci, am descoperit că el încearcă mereu să-i înțeleagă pe ceilalți, să învețe de la ei, iar când spune că-i ești prieten, chiar vorbește serios. Vă mulțumesc amândurora pentru că ați încercat neîncetat să înțelegeți cum funcționează atenția și practica mindfulness și pentru că mi-ați permis să înțeleg, la rândul meu, ce presupune serviciul militar din partea comandanților și a familiilor lor. A fost un privilegiu pentru mine să învăț aceste lucruri de la voi. Sunt norocoasă să vă am ca prieteni.

Interesul meu față de știința atenției s-a născut în laboratorul lui Patti Reuter-Lorenz de la Universitatea din Michigan. Îți mulțumesc, Patti, că m-ai îndrumat în acele prime zile și pentru că ai continuat să-mi fii un mentor de nădejde pe parcursul carierei mele. Dincolo de ceea ce m-ai învățat, faptul că te-am văzut transformând în realitate ideea de a duce o viață de lider academic de succes și influent, și de mamă deopotrivă, m-a ajutat să visez că acest lucru ar putea fi posibil și în cazul meu. Am fost atât de norocoasă că m-ai acceptat în laboratorul tău cu atâția ani în urmă! Iar norocul meu a continuat cu Ron Mangun, care mi-a fost îndrumător la UC Davis. Ron, fără fundația temeinică despre știința atenției pe care mi-ai oferit-o, nu aș fi avut niciodată încrederea și curajul necesare să-mi extind programul de cercetare în aceste ape necartografiate, de-a lungul atâtor ani. Vă sunt profund recunoscătoare amândurora.

De asemenea, vreau să-i mulțumesc lui Richie Davidson. Am fost întrebată recent de către un jurnalist dacă m-aș fi gândit să studiez practica mindfulness în cazul în care Richie nu ar fi rostit cuvântul „meditație“ la finalul unui seminar susținut la Universitatea din Pennsylvania în urmă cu aproape douăzeci de ani. Răspunsul meu: „Nici vorbă!“ Îți mulțumesc pentru inițiativa pe care ai avut-o în domeniul nostru, al neuroștiinței contemplative, care tocmai se contura și pentru că ai fost om de știință și activist deopotrivă. Pentru sprijinul oferit acestui domeniu, aș vrea să mulțumesc și celor de la Mind & Life Institute. Vă mulțumesc, Adam Engle și Susan Bauer-Wu, deoarece conduceți această

organizaţie importantă căreia îi sunt foarte recunoscătoare.

Pentru că mi-a fost mentor ştiinţific şi mi-a oferit îndrumări înţelepte de-a lungul ultimilor zece ani, în timp ce am realizat studii cu o varietate de categorii supuse unor condiţii extrem de solicitante, aş vrea să-i mulţumesc lui Amy Adler, care m-a îndrumat cu răbdare de-a lungul acestor ani pentru a avea o abordare riguroasă, dar flexibilă asupra cercetării în medii complexe din lumea reală. M-ai ajutat să înţeleg că nu ar trebui să ne dorim doar să avansăm în ceea ce priveşte cunoştinţele noastre legate de atenţie şi utilitatea practicii mindfulness, ci să ne poziţionăm cât mai bine cercetările pentru a oferi soluţii practice şi atât de necesare. Îţi mulţumesc pentru că ai investit timp şi interes în eforturile noastre de cercetare şi pentru că ne-ai oferit sfaturi neprețuite. Multe dintre studiile realizate în contexte aplicate la care fac referire în această carte au beneficiat de îndrumarea ta.

Pe parcursul acestei cărţi, folosesc pluralul de „noi“ când vorbesc despre studiile efectuate în laboratorul pe care îl coordonez. A fost ceva deliberat, pentru ca fiecare cititor să fie conştient că cercetarea ştiinţifică este un sport care se joacă în echipă. Sunt foarte norocoasă să-i am drept colegi de echipă pe unii dintre cei mai deştepţi, cei mai cooperanţi, competenţi, înţelepţi şi atenţi oameni pe care i-am întâlnit. Nu o să pot să-i menţionez aici pe toţi studenţii, dar i-am apreciat pe fiecare. Ekaterina Denkova, vreau să-ţi mulţumesc în special pentru că ai îndrumat şi ai sprijinit toate activităţile noastre din laborator în acele scurte perioade din procesul de scriere al acestei cărţi când a trebuit să „dispar“. Şi, dincolo de asta, vreau să-ţi mulţumesc pentru observaţiile ştiinţifice excelente, integritatea şi grija pentru procesul ştiinţific, precum şi pentru succesul eforturilor noastre. Îi mulţumesc lui Tony Zanesco pentru că s-a alăturat temporar echipei în timpul proiectului STRONG şi că s-a întors în laboratorul nostru în calitate de cercetător postdoctorand. Îţi mulţumesc pentru că ai coordonat multe dintre inovaţiile statistice şi metodologice pe care am putut să le ducem la bun sfârşit. De asemenea, vreau să mulţumesc foştilor şi actualilor membri ai laboratorului meu, printre care următorilor: Alex Morrison, Kartik Sreenivasan, Joshua Rooks, Marissa Krimsky, Joanna Witkin, Marieke Van Vugt, Cody Boland, Malena Price, Jordan Barry, Costanza Alessio, Bao Tran Duang, Cindy Ripoll-Martinez, Lindsey Slavin, Emily Brudner, Keith Chichester, Nicolas Ramos, Justin Dainer-Best, Suzanne Parker, Nina Rostrup, Anastasia Kiyonaga, Jason Krompinger, Melissa Ranucci, Ling Wong, Merissa Goolsarran, Matt Gosselin şi multor altor interni şi asistenţi de cercetare minunaţi.

Când am decis să dau meditației o șansă, am ales „întâmplător“ cartea lui Jack Kornfield — Meditation for Beginners. El a fost primul meu profesor de meditație și pentru asta îi sunt recunoscătoare. De asemenea, sunt foarte recunoscătoare să-i am pe Sharon Salzberg și pe Jon Kabat-Zinn ca mentori și profesori în viața mea. Sharon, îți mulțumesc pentru dragostea și prietenia ta. Îți mulțumesc, de asemenea, pentru toată susținerea ta din timpul scrierii acestei cărți, inclusiv pentru faptul că ai citit ghidul de practică de la finalul ei, precum și exercițiile oferite pe parcurs. Apreciez că ți-ai găsit timpul necesar ca să faci asta și să-mi oferi îndrumări atât de folositoare. Lui Jon Kabat-Zinn vreau să-i mulțumesc pentru că a creat MBSR* și pentru că ne-a oferit consiliere pentru studiile noastre realizate asupra personalului militar odată ce le-am oferit programul „Antrenarea atenției pe baza practicii mindfulness“. Ai fost sceptic atunci când ți-am spus prima dată că vreau să ofer un program de mindfulness membrilor din serviciul militar și că ar trebui să fac acest lucru într-un timp scurt, de opt ore. Iar acel scepticism mi-a oferit un teren foarte fertil pentru a avea un dialog direct și onest cu tine de-a lungul acestor ani. Pentru acest lucru, dar și pentru interesul și susținerea constantă a activităților noastre, îți sunt foarte recunoscătoare.

În această carte, sunt prezentate multe dintre studiile pe care le-am realizat în cadrul unor profesii extrem de solicitante și nu numai. Le mulțumesc sponsorilor și participanților la aceste studii, precum și reprezentanților diferitelor organizații care au făcut parteneriate cu noi. Mulțumiri speciale lui Gus Castellanos, John Gaddy, Stephen Gonzales, Margaret Cullen, Elanei Rosenbaum, Jannell MacAulay, Michael Baime, Liz Stanley, Jane Carpenter Cohn și Tom Nassif. În plus, sunt recunoscătoare pentru rolul de consilieri pe care l-au avut următorii oameni în cadrul muncii noastre, precum și în scrierea anumitor pasaje din carte: Michael Brumage, Michael Hosie, Dennis Smith și Phillip Thomas.

Goldie Hawn, Marshall Ames, Maria Tussi Kluge, Bill Macnulty, Maurice Sipos și Ed Cardon — apreciez profund nu doar faptul că am colaborat, ci și că mi-ați oferit sprijinul, înțelepciunea și prietenia voastră neprețuite de-a lungul mulților ani care au dus la scrierea acestei cărți.

Am fost extrem de norocoasă să pot include povești și interviuri detaliate cu Jeff Davis, Jason Spitaletta, Walt Piatt, Paul Singerman, Chris McAliley, Sara Flitner, Richard Gonzales și Eric Schoomaker. Vă mulțumesc pentru că mi-ați dat voie să împărtășesc din observațiile și călătoriile voastre în aceste pagini. Sunteți o mare inspirație pentru mine și știu că poveștile voastre vor inspira și mai mulți

oameni.

De-a lungul acestei călătorii dificile, complicate, dar, în cele din urmă, satisfăcătoare, am învățat că trebuie să aplic tot ce voiam să transmit în această carte în timp ce o scriam. Scrierea acestei cărți a fost propria mea perioadă suprasolicitantă. Din fericire, am exersat cât era nevoie ca să mă liniștesc, să o iau încet, să-mi monitorizez mintea, să mă concentrez și să-mi lărgesc perspectiva. Și am avut și alte instrumente de încredere care m-au ajutat să continui, zi sau noapte, oricând aveam nevoie de un ajutor suplimentar — instrumente care au luat forme diverse, de la practică la poezie, proză, muzică. Sunt foarte recunoscătoare pentru liniște, pentru furtunile din Miami, lui Rumi, Pema Chödrön și Polo & Pan.

În cele din urmă, le mulțumesc tuturor celor care au ales să citească această carte. Să vă fie de folos.

---

* Mindfulness-Based Stress Reduction — program de reducere a stresului pe baza practicii mindfulness. (N.t.)

Note

Introducere. Îmi poți acorda atenție, te rog?

1. Numeroase studii au raportat faptul că participanților le-a zburat mintea la alte lucruri analizând fragmente din viața de zi cu zi (Killingsworth și Gilbert, 2010; Kane et al., 2007), precum și în timpul sarcinilor din cadrul experimentului pe care le-au primit (Broadway et al., 2015; Unsworth et al., 2012). În aceste studii, procentul cu care se întâmpla acest fenomen varia de la 30 la 50 la sută, cu un grad mare de variabilitate în rândul participanților. Se știe că aceste valori variază în funcție de vârstă (Maillet et al., 2018), de perioada din zi (Smith et al., 2018) și de modul în care sunt întrebați participanții despre acest lucru (Seli et al., 2018).

Killingsworth, M. A. și Gilbert, D. T. , „A Wandering Mind Is an Unhappy Mind“, Science, vol. 330, nr. 6006, pag. 932, 2010, https://doi.org/10.1126/science.1192439.

Kane, M. J. et al., „For Whom the Mind Wanders, and When: An Experience-Sampling Study of Working Memory and Executive Control in Daily Life“, Psychological Science, vol. 18, nr. 7, pp. 614–621, 2007, https://doi.org/10.1111/j.1467–9280.2007.01948.x.

Broadway, J. M. et al., „Early Event-Related Brain Potentials and Hemispheric Asymmetries Reveal Mind-Wandering While Reading and Predict Comprehension“, Biological Psychology, nr. 107, pp. 31–43, 2015, http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsycho.2015.02.009.

Unsworth, N. et al., „Everyday Attention Failures: An Individual Differences Investigation“, Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, nr. 38, pp. 1765–1772, 2012, https://doi.org/10.1037/a0028075.

Maillet, D. et al., „Age-Related Differences in Mind-Wandering in Daily Life“, Psychology and Aging, vol. 33, nr. 4, pp. 643–653, 2018, https://doi.org/10.10370/pag0000260.

Smith, G. K. et al., „Mind-Wandering Rates Fluctuate Across the Day: Evidence from an Experience-Sampling Study“, Cognitive Research Principles and Implications, vol. 3, nr. 1, 2018, https://doi.org/10.1186/s41235-018-0141–4.

Seli, P. et al., „How Pervasive Is Mind Wandering, Really?“, Conscious Cognitive, nr. 66, pp. 74–78, 2018, https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.10.002.

2. Printre motivele care explică de ce atenția este predispusă distragerilor se află presiunile de supraviețuire impuse de evoluție (costurile de oportunitate: Kurzban et al., 2013; strategia optimă de căutare a informațiilor [teorie bazată pe strategia optimă de căutare a hranei, teorie care ajută la anticiparea modului în care se va comporta un animal atunci când caută hrană — n.t.]: Pirolli, 2007; pendularea atenției: Schooler et al., 2011), iar acest lucru încurajează procesul de învățare și de formare a amintirilor (dezhabituarea: Schooler et al., 2011; memorie episodică: Mildner și Tamir, 2019).

Kurzban, R. et al., „An Opportunity Cost Model of Subjective Effort and Task Performance“, Behavioral and Brain Sciences, vol. 36, nr. 6, pag. 661, 2013, https://doi .org/10.1017/S0140525X12003196.

Pirolli, P., Information Foraging Theory: Adaptive Interaction with Information, Oxford University Press, New York, 2007.

Schooler, J. W. et al., „Meta-Awareness, Perceptual Decoupling and the Wandering Mind“, Trends in Cognitive Sciences, vol. 15, nr. 7, pp. 319–326, 2011, https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.05.006.

Mildner, J. N. și Tamir, D. I., „Spontaneous Thought as an Unconstrained Memory Process“, Trends in Neuroscience, vol. 42, nr. 11, pp. 763–777, 2019, https://doi.org/10.1016/j.tins.2019.09.001.

3. Există un grad tot mai mare de conștientizare față de economia bazată pe atenție, aspect descris recent de Myllylahti (2020), dar și de Davenport and Beck (2001), din moment ce instituțiile de presă și companiile de social media ne folosesc atenția ca pe un produs propriu pe care îl vând.

Myllylahti, M., „Paying Attention to Attention: A Conceptual Framework for Studying News Reader Revenue Models Related to Platforms“, Digital Journalism, vol. 8, nr. 5, pp. 567–575, 2020,

https://doi.org/10.1080/21670811.2019.1691926.

Davenport, T. H. şi Beck, J. C., The Attention Economy: Understanding the New Currency of Business, Harvard Business Review Press, Cambridge, Massachussets, 2001.

4. Informaţiile relevante pentru sarcina pe care trebuie să o rezolvăm sunt amplificate pe cale neuronală (Posner şi Driver, 1992) sau fenomenologică în cadrul conştientizării perceptuale (Carrasco et al., 2004).

Posner, M. I. şi Driver, J., „The Neurobiology of Selective Attention“, Current Opinion in Neurobiology, vol. 2, nr. 2, pp. 165–169, 1992, https://doi.org/10.1016/0959–4388(92)90006–7.

Carrasco, M. et al. „Attention Alters Appearance“, Nature Neuroscience, vol. 7, nr. 3, pp. 308–313, 2004, https://doi.org/10.1038/nn1194.

5. Se presupune că, de fapt, capacitatea de a acorda atenţie a trebuit să evolueze pentru a prioritiza informaţii care favorizează supravieţuirea unui organism. Însă acest lucru poate duce la distragerea atenţiei de la sarcina asupra căreia trebuie să se concentreze. Se cunoaşte faptul că atât stresul acut, cât şi cel cronic reduc această capacitate şi perturbă funcţionarea cortexului prefrontal (Arnsten, 2015). Pericolul amplifică tendinţa minţii de a se concentra asupra altor lucruri (Mrazek et al., 2011), dar captează şi atenţia (Koster et al., 2004). Dispoziţia proastă şi gândirea negativă repetitivă reduc performanţa în cazul sarcinilor care testează capacitatea de atenţie şi memoria de lucru (Smallwood et al., 2009). Efectele stresului, ameninţărilor resimţite şi proastei dispoziţii în cazul afecţiunilor psihice au fost atribuite deturnării resurselor atenţionale pentru a procesa un astfel de conţinut, ceea ce reduce disponibilitatea acestor resurse pentru alte forme de procesare a informaţiei (Eysenck et al., 2007).

Arnsten, A., „Stress Weakens Prefrontal Networks: Molecular Insults to Higher Cognition“, Nature Neuroscience, vol. 18, nr. 10, pp. 1376–1385, 2015, https://doi.org/10.1038/nn.4087.

Mrazek, M. D. et al., „Threatened to Distraction: Mind-Wandering as a Consequence of Stereotype Threat“, Journal of Experimental Social Psychology, vol. 47, nr. 6, pp. 1243–1248, 2011, https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.05.011.

Koster, E. W. et al., „Does Imminent Threat Capture and Hold Attention?“,

Emotion, vol. 4, nr. 3, pp. 312–317, 2004, https://doi.org/10.1037/1528–3542.4.3.312.

Smallwood, J. et al., „Shifting Moods, Wandering Minds: Negative Moods Lead the Mind to Wander“, Emotion, vol. 9, nr. 2, pp. 271–276, 2009, https://doi.org/10.1037/a0014855.

Eysenck, M. W. et al., „Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory“, Emotion, vol. 7, nr. 2, pp. 336–353, 2007, https://doi.org/10.1037/1528–3542.7.2.336.

6. Sun Tzu, The Art of War, World Publications, Bridgewater, Massachussets, 2007, pag. 13.

7. Kreiner, J., „How to Reduce Digital Distractions: Advice from Medieval Monks“, Aeon, 21 aprilie 2019, https://aeon.co/ideas/how-to-reduce-digital-distractions-advice-from-medieval-monks.

8. James, W., The Principles of Psychology, vol. 1–2, Holt, New York, 1890, pag. 424.

9. Todd, P. M. și Hills, T., „Foraging in Mind“, Current Directions in Psychological Science, vol. 29, nr. 3, pp. 309–315, 2020, https://doi.org/10.1177/0963721420915861.

10. Nu au putut să-și păstreze concentrarea când mizele au fost ridicate sau când au fost motivați. Nu au putut s-o facă nici când au fost plătiți pentru asta. Momentele de lipsă de atenție sau rezultatele slabe apar chiar și când mizele (Mrazek et al., 2012) și motivațiile (Seli et al., 2019) sunt mari, precum și când sunt oferite recompense pentru păstrarea concentrării (Esterman et al., 2014).

Mrazek, M. D. et al., „The Role of Mind-Wandering in Measurements of General Aptitude“, Journal of Experimental Psychology General, vol. 141, nr. 4, pp. 788–798, 2012, https://doi.org/10.1037/a0027968.

Seli, P. et al., „Increasing Participant Motivation Reduces Rates of Intentional and Unintentional Mind Wandering“, Psychological Research, vol. 83, nr. 5, pp. 1057–1069, 2019, https://doi.org/10.1007/s00426-017-0914–2.

Esterman, M. et al., „Reward Reveals Dissociable Aspects of Sustained

Attention“, Journal of Experimental Psychology General, vol. 143, nr. 6, pp. 2287–2295, 2014, https://doi.org/10.1037/xge0000019.

11. S-a descoperit că evadarea, considerată înainte drept evitare, dar și reprimare, amplifică simptomele unor afecțiuni psihice precum depresia (Aldao et al., 2010). Deşi buna dispoziție poate avea un impact benefic (Le Nguyen și Fredrickson, 2018), în condiții de stres acut (Hirshberg et al., 2018) sau în intervale prelungite de stres ridicat (Jha et al.,2020), dorința de amplificare a sentimentelor pozitive poate determina perturbări și mai mari la nivel de dispoziție și performanță.

Aldao, A. et al., „Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review“, Clinical Psychology Review, vol. 30, nr. 2, pp. 217–237, 2010, https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004.

Le Nguyen, K. D. și Fredrickson, B. L., Positive Psychology: Established and Emerging Issues, Routledge/Taylor & Francis Group, New York, 2018, pp. 29–45.

Hirshberg, M. J. et al., „Divergent Effects of Brief Contemplative Practices in Response to an Acute Stressor: A Randomized Controlled Trial of Brief Breath Awareness, Loving-Kindness, Gratitude or an Attention Control Practice“, PloS One, vol. 13, nr. 12, e0207765, 2018, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207765.

Jha, A. P. et al., „Comparing Mindfulness and Positivity Trainings in High-Demand Cohorts“, Cognitive Therapy and Research, vol. 44, nr. 2, pp. 311–326, 2020, https://doi.org/10.1007/s10608-020-10076–6.

12. Există multe studii în desfășurare care analizează practica mindfulness. De exemplu, vezi Birtwell, K. et al., „An Exploration of Formal and Informal Mindfulness Practice and Associations with Wellbeing“, Mindfulness, vol. 10, nr. 1, pp. 89–99, 2019, https://doi.org/10.1007/s12671-018-0951-y.

13. Jha, A. P. et al., „Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience“, Emotion, vol. 10, nr. 1, pp. 54–64, 2010, https://doi.org/10.1037/a0018438.

Rooks, J. D. et al., „“We Are Talking About Practice“: The Influence of Mindfulness vs. Relaxation Training on Athletes’ Attention and Well-Being over

High-Demand Intervals“, Journal of Cognitive Enhancement, vol. 1, nr. 2, pp. 141–153, 2017, https://doi.org/10.1007/s41465-017-0016–5.

Capitolul 1. Atenția este superputerea ta

1. Slimani, M. et al., „Effects of Mental Imagery on Muscular Strength in Healthy and Patient Participants: A Systematic Review“, Journal of Sports Science & Medicine, vol. 15, nr. 3, pp. 434–450, 2016, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27803622.

2. Au fost realizate numeroase studii despre „orbirea“ cauzată de lipsa de atenție, similare faimosului studiu cu gorila care dansează.

Simons, D. J. și Chabris, C. F., „Gorillas in Our Midst: Sustained Inattentional Blindness for Dynamic Events“, Perception, vol. 28, nr. 9, pp. 1059–1074, 1999, https://doi.org/10.1068/p281059.

3. Hagen, S., „The Mind’s Eye“, Rochester Review, vol. 74, nr. 4, pp. 32–37, 2012.

4. Sunt din ce în ce mai multe dovezi că nu există doar conectivitate structurală redusă descoperită postmortem, ci și o activitate funcțională și o conectivitate reduse în starea de repaus, înregistrate prin tehnica de imagistică prin rezonanță magnetică funcțională (fMRI) în boli precum Parkinson (van Eimeren et al., 2009), Alzheimer (Greicius et al., 2004) și Huntington (Werner et al., 2014).

Van Eimeren, T. et al., „Dysfunction of the Default Mode Network in Parkinson Disease: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study“, JAMA Neurology, vol. 66, nr. 7, pp. 877–883, 2009, https://doi.org/10.1001/archneurol.2009.97.

Greicius, M. D. et al., „Default-Mode Network Activity Distinguishes Alzheimer’s Disease from Healthy Aging: Evidence from Functional MRI“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, vol. 101, nr. 13, pp. 4637–4642, 2004, https://doi.org/10.1073/pnas.0308627101.

Werner, C. J. et al., „Altered Resting-State Connectivity in Huntington’s Disease“, Human Brain Mapping, vol. 35, nr. 6, pp. 2582–2593, 2014,

https://doi.org/10.1002/hbm.22351.

5. Fac referire la fenomenul bine cunoscut al interacţiunilor competitive dintre stimulii vizuali pentru reprezentare neuronală, mai ales când acești stimuli recrutează un grup comun de neuroni (Desimone şi Duncan, 1995). Acest fenomen este observat cu ajutorul înregistrărilor de pe electroencefalogramă (EEG), precum componenta N170 la oameni (Jacques și Rossion, 2004), dar și în studii cu un singur subiect realizate în cazul primatelor non-umane (Rolls și Tovee, 1995).

Desimone, R. și Duncan, J., „Neural Mechanisms of Selective Visual Attention“, Annual Review of Neuroscience, nr. 18, pp. 193–222, 1995, https://doi.org/10.1146/annurev.ne.18.030195.001205.

Jacques, C. și Rossion, B., „Concurrent Processing Reveals Competition Between Visual Representations of Faces“, Neuroreport, vol. 15, nr. 15, pp. 2417–2421, 2004, https://doi.org/10.1097/00001756–200410250–00023.

Rolls, E. T. și Tovee, M. J., „The Responses of Single Neurons in the Temporal Visual Cortical Areas of the Macaque When More Than One Stimulus Is Present in the Receptive Field“, Experimental Brain Research, nr. 103, pp. 409–420, 1995, https:// doi.org/10.1007/BF00241500.

6. Petersen, S. E. și M. I. Posner, „The Attention System of the Human Brain: 20 Years After“, Annual Review of Neuroscience, nr. 35, pp. 73–89, 2012, https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111–150525.

7. Unsworth, N. et al., „Are Individual Differences in Attention Control Related to Working Memory Capacity? A Latent Variable Mega-Analysis“, Journal of Experimental Psychology General, vol. 38, nr. 6, pp. 1765–1772, 2020, https://doi.org/10.1037/xge0001000.

8. LeDoux, J. E. și Brown, R., „A Higher-Order Theory of Emotional Consciousness“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, vol. 114, nr. 10, E2016–E2025, 2017, https://doi.org/10.1073/pnas.1619316114.

Baddeley, A., „The Episodic Buffer: A New Component of Working Memory?“, Trends in Cognitive Sciences, vol. 4, nr. 11, pp. 417–423, 2000, https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1364–6613(00)01538–2.

9. „Facts About Your Heart“, MetLife AIG (accesat pe 10 septembrie 2020), https://tcs-ksa.com/en/metlife/facts-about-your-heart.php.

10. În Paczynski et al. (2015), am analizat care sunt consecinţele atunci când atenţia este distrasă în mod negativ în comparaţie cu o condiţie neutră şi am descoperit că prezentarea unor imagini irelevante, cu impact negativ a redus efectul produs de N170 asupra atenției. Este important să consemnăm faptul că există o „biasare negativă“ bine înrădăcinată când informațiile negative au consecințe mai puternice (în comparație cu informațiile pozitive cu efecte extreme sau provocatoare similare) asupra unei arii largi de funcții, precum atenția, percepția, memoria, motivația și procesul de luare a deciziilor (vezi Norris, 2019, pentru un review recent). Pe lângă stimulii externi negativi care captează atenţia, așa cum s-a întâmplat în studiul realizat de Paczynski et al. (2015), există tot mai multe dovezi că, de fapt, conținutul negativ generat intern (prin comparație cu cel pozitiv sau neutru), ca de exemplu, amintiri și gânduri cu valență negativă, lucruri negative la care îți zboară mintea, captează atenția într-un grad mai mare. Există tot mai multe dovezi și că atunci când mintea îți zboară la astfel de lucruri cu valență negativă, îți este afectată performanța în cazul sarcinilor care îți solicită atenția și memoria de lucru (Banks et al., 2016).

Paczynski, M. et al., „Brief Exposure to Aversive Stimuli Impairs Visual Selective Attention“, Journal of Cognitive Neuroscience, vol. 27, nr. 6, pp. 1172–1179, 2015, https://doi.org/10.1162/jocn_a_00768.

Norris, C. J., „The Negativity Bias, Revisited: Evidence from Neuroscience Measures and an Individual Differences Approach“, Social Neuroscience, nr. 16, 2019, https://doi.org/10.1080/17470919.2019.1696225.

Banks, J. B. et al., „Examining the Role of Emotional Valence of Mind Wandering: All Mind Wandering Is Not Equal“, Consciousness and Cognition, nr. 43, pp. 167–176, 2016, https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.06.003.

Capitolul 2. …Dar există kriptonită

1. Theeuwes, J., „Goal-Driven, Stimulus-Driven, and History-Driven Selection“, Current Opinion in Psychology, nr. 29, pp. 97–101, 2019, https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.024.

2. Pe lângă tiparul de curbă inversată care arată corespondența dintre performanță și stres, descris inițial de Yerkes și Dodson (1908; vezi și Teigen, 1994) și multe alte studii care au fost realizate de atunci, există dovezi recente prezentate într-un review semnat de Qin et al. (2009) care susțin că anumite niveluri de neurotransmițători asociați cu stresul, ca norepinefrina, care determină activitatea unor regiuni cerebrale precum locus coeruleus, au arătat un tipar de curbă inversată corelat cu performanța. Performanța optimă este asociată cu niveluri de norepinefrină care rezultă într-o activitate de nivel intermediar a locusului coeruleus. Dar când nivelurile de norepinefrină duc la hipoactivitatea, respectiv hiperactivitatea locusului coeruleus, atunci performanța este afectată. Ideea, în acest caz, nu este aceea de a determina dacă stresul este benefic sau nu, ci faptul că rezultatele sunt corelate cu nivelul de stres. Distresul, opus eustresului, este, adeseori, prescurtat ca stres. Sarcinile care demonstrează acest tipar de curbă inversată corelat cu nivelul de stres necesită un efort de implicare a atenției și memoriei de lucru pentru a obține rezultate bune.

Yerkes, R. M. și Dodson, J. D., „The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habitat-Formation“, Journal of Comparative Neurology and Psychology, vol. 18, pp. 459–482, 1908, https://doi.org/10.1002/cne.920180503.

Teigen, K. H., „Yerkes-Dodson: A Law for All Seasons“, Theory Psychology, nr. 4, pag. 525, 1994, https://doi.org/10.1177/0959354394044004.

Qin, S. et al., „Acute Psychological Stress Reduces Working Memory-Related Activity in the Dorsolateral Prefrontal Cortex“, Biological Psychiatry, vol. 66, nr. 1, pp. 25–32, 2009, https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2009.03.006.

3. Este vorba despre rezultatele obținute la un test de atenție susținută (Smallwood et al., 2009). Să ținem cont că legătura dintre atenție, memoria de lucru și dispoziție a fost analizată apelându-se la o varietate de teste și de metode care au monitorizat dispoziția și distragerea afectivă a participanților. Factorii perturbatori negativi, prezenți în cadrul experimentului (de exemplu, Witkin et al., 2020; Garrison și Schmeichel, 2018), precum și stările negative care reprezintă predispoziții și dereglări sunt asociate cu performanțe slabe la testele pentru atenție și memoria de lucru (Eysenck et al., 2007; Gotlib și Joormann, 2010). Vezi și Schmeichel și Tang (2015), precum Mitchell și Phillips (2007).

Smallwood, J. et al., „Shifting Moods, Wandering Minds: Negative Moods Lead the Mind to Wander“, Emotion, vol. 9, nr. 2, pp. 271–276, 2009,

https://doi.org/10.1037/a0014855.

Witkin, J. et al., „Dynamic Adjustments in Working Memory in the Face of Affective Interference“, Memory & Cognition, nr. 48, pp. 16–31, 2020, https://doi.org/10.3758/s13421-019-00958-w.

Garrison, K. E. și Schmeichel, B. J., „Effects of Emotional Content on Working Memory Capacity“, Cognition and Emotion, vol. 33, nr. 2, pp. 370–377, 2018, https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1438989.

Eysenck, M. W. et al., „Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory“, Emotion, vol. 7, nr. 2, pp. 336–353, 2007, https://doi.org/10.1037/1528–3542.7.2.336.

Gotlib, I. H. și Joormann, J., „Cognition and Depression: Current Status and Future Directions“, Annual Review of Clinical Psychology, nr. 6, pp. 285–312, 2010, https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131305.

Schmeichel, B. J. și Tang, D., „Individual Differences in Executive Functioning and Their Relationship to Emotional Processes and Responses“, Current Directions in Psychological Science, vol. 24, nr. 2, pp. 93–98, 2015, https://doi.org/10.1177/0963721414555178.

Mitchell, R. L. și Phillips, L. H., „The Psychological, Neurochemical and Functional Neuroanatomical Mediators of the Effects of Positive and Negative Mood on Executive Functions“, Neuropsychologia, vol. 45, nr. 4, pp. 617–629, 2007, https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2006.06.030.

4. Există tot mai multe dovezi că informațiile asociate cu senzația de amenințare pot să capteze și să mențină atenția (Koster et al., 2004) și pot să afecteze memoria de lucru (Schmader și Johns, 2003), ceea ce poate afecta performanța obținută în cazul sarcinii în desfășurare (Shih et al., 1999).

Koster, E. H. W. et al., „Does Imminent Threat Capture and Hold Attention?“, Emotion, vol. 4, nr. 3, pp. 312–317, 2004, https://doi.org/10.1037/1528–3542.4.3.312.

Schmader, T. și Johns, M., „Converging Evidence that Stereotype Threat Reduces Working Memory Capacity“, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 85, nr. 3, pp. 440–452, 2003, https://doi.org/10.1037/0022–

3514.85.3.440.

Shih, M. et al., „Stereotype Susceptibility: Identity Salience and Shifts in Quantitative Performance“, Psychological Science, vol. 10, nr. 1, pp. 80–83, 1999, https://doi.org/10.1111/1467–9280.00111.

5. Neubauer, S., „The Evolution of Modern Human Brain Shape“, Science Advances, vol. 4, nr. 1, 2018, https://doi.org/10.1126/sciadv.aao5961.

6. Gibson, C. E. et al., „A Replication Attempt of Stereotype Susceptibility: Identity Salience and Shifts in Quantitative Performance“, Social Psychology, vol. 45, nr. 3, pp. 194–198, 2014, http://dx.doi.org/10.1027/1864–9335/a000184.

7. Dincolo de stres, amenințare și proastă dispoziție, există mulți alți factori care pot afecta rezultatele obținute la testele pentru atenție și memoria de lucru.

Blasiman, R. N. și Was, C. A., „Why Is Working Memory Performance Unstable? A Review of 21 Factors“, Europe’s Journal of Psychology, vol. 14, nr. 1, pp. 188–231, 2018, https://doi.org/10.5964/ejop.v14i1.1472.

8. Alquist, J. L. et al., „What You Don’t Know Can Hurt You: Uncertainty Impairs Executive Function“, Frontiers in Psychology, vol. 11, pag 576001, 2020, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576001.

9. Pentru mai multe informații despre iminența morții și scăderea performanței, vezi Gailliot, M. T. et al., „Self-Regulatory Processes Defend Against the Threat of Death: Effects of Self-Control Depletion and Trait Self-Control on Thoughts and Fears of Dying“, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 91, nr. 1, pp. 49–62, 2006, https://doi.org/10.1037/0022–3514.91.1.49.

10. Stroop, J. R., „Studies of Interference in Serial Verbal Reactions“, Journal of Experimental Psychology, vol. 18, nr. 6, 643–662, 1935, https://doi.org/10.1037/h0054651.

11. Tiparul care ilustrează rezultatele mai bune obținute după stări conflictuale intense versus stări conflictuale slabe este cunoscut ca efectul de adaptare la conflict. Se presupune că apare ca urmare a reglării dinamice a resurselor cognitive de control, fiind indusă de stările conflictuale intense, dar și de alte solicitări cognitive mari, precum încărcarea memoriei și interferența factorilor perturbatori.

Ullsperger, M. et al., „The Conflict Adaptation Effect: It’s Not Just Priming“, Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, nr. 5, pp. 467–472, 2005, https://doi.org/10.3758/CABN.5.4.467.

Witkin, J. E. et al., „Dynamic Adjustments in Working Memory in the Face of Affective Interference“, Memory & Cognition, nr. 48, pp. 16–31, 2020, https://doi.org/10.3758/s13421-019-00958-w.

Jha, A. P. şi Kiyonaga, A., „Working-Memory-Triggered Dynamic Adjustments in Cognitive Control“, Journal of Experimental Psychology, Learning, Memory, and Cognition, vol. 36, nr. 4, pp. 1036–1042, 2010, https://doi.org/10.1037/a0019337.

12. Aceste diferite stări mintale corespund „celor cinci piedici“ din religia budistă.

Wallace, B. A., The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind, Wisdom Publications, Boston, 2006.

13. „Încearcă să-ți impui această sarcină: nu te gândi la un urs polar şi vei vedea că lucrul acesta blestemat o să-ți vină în minte în fiecare clipă.“ (Însemnări de iarnă despre impresii de vară, Fiodor Dostoievski, 1863)

Acest citat a inspirat un studiu care a descoperit o creştere paradoxală a frecvenţei unui gând ce urmează să fie reprimat (Wegner et al.,1987; vezi şi Winerman, 2011; Rassin et al., 2000). Există tot mai multe dovezi că acea reprimare a gândirii, acea reprimare expresivă, legată de controlul susținut al răspunsurilor emoţionale automate, afectează memoria de lucru (Franchow şi Suchy, 2015) şi duce la degradarea sănătății psihice (Gross şi John, 2003).

Wegner, D. M. et al., „Paradoxical Effects of Thought Suppression“, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 53, nr. 1, pp. 5–13, 1987, https://doi.org/10.1037//0022–3514.53.1.5.

Winerman, L., „Suppressing the «White Bears»“, American Psychological Association, vol. 42, nr. 9, pag. 44, 2011, https://www.apa.org/monitor/2011/10/unwanted-thoughts.

Rassin, E. et al., „Paradoxical and Less Paradoxical Effects of Thought Suppression: A Critical Review“, Clinical Psychology Review, vol. 20, nr. 8, pp.

973–995, 2000, https://doi.org/10.1016/S0272–7358(99)00019–7.

Franchow, E. şi Suchy, Y., „Naturally-Occurring Expressive Suppression in Daily Life Depletes Executive Functioning“, Emotion, vol. 15, nr. 1, pp. 78–89, 2015, https://doi.org/10.1037/emo0000013.

Gross, J. J. şi John, O. P., „Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being“, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 85, nr. 2, pp. 348–362, 2003, https://doi.org/10.1037/0022–3514.85.2.348.

Capitolul 3. Flotări pentru minte

1. Maguire, E. A. et al., „London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis“, Hippocampus, vol. 16, nr. 12, pp. 1091–1101, 2006, https://doi.org/10.1002/hipo.20233.

2. Funcţiile cerebrale sunt îndeplinite, în mod esenţial, prin procese electrochimice, mai ales cele activate odată cu neuronii. Tehnica de imagistică prin rezonanţă magnetică funcţională nu înregistrează activitatea electrică a creierului, ci mai degrabă creşterea fluxului sangvin care însoţeşte această activitate. Prin urmare, este o măsură indirectă a activităţii neuronale.

De Haan, M. şi Thomas, K. M., „Applications of ERP and fMRI Techniques to Developmental Science“, Developmental Science, vol. 5, nr. 3, pp. 335–343, 2002, https://doi.org/10.1111/1467–7687.00373.

3. Parong, J. şi Mayer, R. E., „Cognitive Consequences of Playing Brain-Training Games in Immersive Virtual Reality“, Applied Cognitive Psychology, vol. 34, nr. 1, pp. 29–38, 2020, https://doi.org/10.1002/acp.3582.

„A Consensus on the Brain Training Industry from the Scientific Community“, Institutul pentru Dezvoltare Umană „Max Planck“ şi Centrul pentru Longevitate Stanford, comunicat de presă, 24 octombrie 2014, https://longevity.stanford.edu/a-consensus-on-the-brain-training-industry-from-the-scientific-community-2/.

Kable, J. W. et al., „No Effect of Commercial Cognitive Training on Brain

Activity, Choice Behavior, or Cognitive Performance“, Journal of Neuroscience, vol. 37, nr. 31, pp. 7390–7402, 2017, https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2832–16.2017.

Slagter, H. A. et al., „Mental Training as a Tool in the Neuroscientific Study of Brain and Cognitive Plasticity“, Frontiers in Human Neuroscience, vol. 5, nr. 17, 2011, https://doi.org/10.3389/fnhum.2011.00017.

4. Witkin, J. et al., „Mindfulness Training Influences Sustained Attention: Attentional Benefits as a Function of Training Intensity“, lucrare prezentată la Simpozionul Internațional pentru Studii Contemplative, Phoenix, Arizona, 2018.

5. Biggs, A. T. et al., „Cognitive Training Can Reduce Civilian Casualties in a Simulated Shooting Environment“, Psychological Science, vol. 26, nr. 8, pp. 1064–1076, 2015, https://doi.org/10.1177/0956797615579274.

6. Jha, A. P. et al., „Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention“, Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience, vol. 7, nr. 2, pp. 109–119, 2007, https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109.

7. Rooks, J. D. et al., „«We Are Talking About Practice»: The Influence of Mindfulness vs. Relaxation Training on Athletes’ Attention and Well-Being over High-Demand Intervals“, Journal of Cognitive Enhancement, vol. 1, nr. 2, pp. 141–153, 2017, https://doi.org/10.1007/s41465-017-0016–5.

8. Am descoperit un tipar al scăderii performanțelor în intervalele cu un nivel ridicat de stres într-o varietate mare de grupuri, de la studenți observați de-a lungul unui semestru universitar și pușcași marini monitorizați de-a lungul a opt săptămâni de antrenament înainte de a fi detașați în misiune (Jha et al., 2010) la tineri încarcerați (Leonard et al., 2013) și jucători de fotbal monitorizați de-a lungul antrenamentelor înainte de începerea sezonului competițional (Rooks et al., 2017).

Morrison, A. B. et al., „Taming a Wandering Attention: Short-Form Mindfulness Training in Student Cohorts“, Frontiers in Human Neuroscience, vol. 7, pag. 897, 2014, https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00897.

Jha, A. P. et al., „Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience“, Emotion, vol. 10, nr. 1, pp. 54–64, 2010, https://doi.org/10.1037/a0018438.

Leonard, N. R. et al., „Mindfulness Training Improves Attentional Task Performance in Incarcerated Youth: A Group Randomized Controlled Intervention Trial“, Frontiers in Psychology, vol. 4, nr. 792, pp. 2–10, 2013, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00792.

Rooks, J. D. et al., „«We Are Talking About Practice»: The Influence of Mindfulness vs. Relaxation Training on Athletes' Attention and Well-Being over High-Demand Intervals“, Journal of Cognitive Enhancement, vol. 1, nr. 2, pp. 141–153, 2017, https://doi.org/10.1007/s41465-017-0016–5.

9. Lyndsay, E. K. și Creswell, J. D., „Mindfulness, Acceptance, and Emotion Regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT)“, Current Opinion in Psychology, nr. 28, pp. 120–125, 2019, https://doi.org/10.1007/s41465-017-0016–5.

Capitolul 4. Găsește-ți concentrarea

1. Lampe, C. și Ellison, N., „Social Media and the Workplace“, Pew Research Center, 22 iunie 2016, https://www.pewresearch.org/internet/2016/06/22/social-media-and-the-workplace/.

2. Cameron, L. et al., „Mind Wandering Impairs Textbook Reading Comprehension and Retention“, lucrare prezentată la Întâlnirea Anuală a Societății de Neuroștiință Cognitivă, Boston, Massachusetts, aprilie 2014.

3. Vezi, de exemplu, Zanesco, A. P. et al., „Meditation Training Influences Mind Wandering and Mindless Reading“, Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, vol. 3, nr. 1, pp. 12–33, 2016, https://doi.org/10.1037/cns0000082.

4. Smallwood, J.et al., „The Lights Are On but No One's Home: Meta-Awareness and the Decoupling of Attention When the Mind Wanders“, Psychonomic Bulletin & Review, vol. 14, nr. 3, pp. 527–533, 2007, https://doi.org/10.3758/BF03194102.

5. Esterman, M. et al., „In the Zone or Zoning Out? Tracking Behavioral and Neural Fluctuations During Sustained Attention“, Cerebral Cortex, vol. 23, nr. 11, pp. 2712–2723, 2013, https://doi.org/10.1093/cercor/bhs261.

Mrazek, M. D. et al., „The Role of Mind-Wandering in Measurements of General Aptitude“, Journal of Experimental Psychology General, vol. 141, nr. 4, pp. 788–798, 2012, https://doi.org/10.1037/a0027968.

Wilson, T. D. et al., „Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind“, Science, vol. 345, nr. 6192, pp. 75–77, 2014, https://doi.org/10.1126/science.1250830.

6. Webster, D. M. și Kruglanski, „A. W. Individual Differences in Need for Cognitive Closure“, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 67, nr. 6, pp. 1049–1062, 1994, https://doi.org/10.1037//0022–3514.67.6.1049.

7. Lavie, N. et al., „Load Theory of Selective Attention and Cognitive Control“, Journal of Experimental Psychology, vol. 133, nr. 3, pp. 339–354, 2004, https://doi.org/10.1037/0096–3445.133.3.339.

8. Diminuarea vigilenței, definită și prin timpul petrecut pentru efectuarea unei sarcini, reprezintă tiparul comportamental de reducere a performanței pe măsură ce aloci mai mult timp unei sarcini. Există o dezbatere legată de cauzele acestui fenomen, de la reducerea resurselor la oscilarea atenției și luarea în calcul a costurilor de oportunitate. Pentru discuții suplimentare, vezi Rubinstein (2020), dar și Davies și Parasuraman (1982).

Rubinstein, J. S., „Divergent Response-Time Patterns in Vigilance Decrement Tasks“, Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, vol. 46, nr. 10, pp. 1058–76 (2020). https://doi.org/10.1037/xhp0000813.

Davies, D. R. și Parasuraman, R., The Psychology of Vigilance, Academic Press, Londra, 1982.

9. Denkova, E. et al., „Attenuated Face Processing During Mind Wandering“, Journal of Cognitive Neuroscience, vol. 30, nr. 11, pp. 1691–1703, 2018, https://doi.org/10.1162/jocn_a_01312.

10. Schooler, J. W. et al., „Meta-Awareness, Perceptual Decoupling and the Wandering Mind“, Trends in Cognitive Sciences, vol. 15, nr. 7, pp. 319–326, 2011, https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.05.006.

11. Deși se poate întâmpla ca mintea să-ți zboare la alte lucruri în multe situații

din lumea reală, frecvența cu care se întâmplă acest lucru și scorurile legate de performanță, obținute în laborator, pot să nu corespundă mereu în rândul indivizilor (Kane et al., 2017), iar factori precum eforturi autoimpuse de a te concentra, solicitări legate de sarcinile pe care trebuie să le rezolvi și alte diferențe individuale pot determina o neconcordanță între faptul că-ți zboară mintea la alte lucruri și memoria de lucru în viața reală față de condițiile de laborator.

Kane, M. J. et al., „For Whom the Mind Wanders, and When, Varies Across Laboratory and Daily-Life Settings“, Psychological Science, vol. 28, nr. 9, pp. 1271–1289, 2017, https://doi.org/10.1177/0956797617706086.

12. Crosswell, A. D. et al., „Mind Wandering and Stress: When You Don’t Like the Present Moment“, Emotion, vol. 20, nr. 3, pp. 403–412, 2020, https://doi.org/10.1037/emo0000548.

13. Killingsworth, M. A. și Gilbert, D. T., „A Wandering Mind Is an Unhappy Mind“, Science, vol. 330, nr. 6006, pag. 932, 2010, https://doi.org/10.1126/science.1192439.

14. Posner, M. I. et al., „Inhibition of Return: Neural Basis and Function“, Cognitive Neuropsychology, vol. 2, nr. 3, pp. 211–228, 1985, https://doi.org/10.1080/ 02643298508252866.

15. Ward, A. F. și Wegner, D. M., „Mind-Blanking: When the Mind Goes Away“, Frontiers in Psychology, nr. 4, pag. 650, 2013, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00650.

16. Unele studii au sugerat că fluctuațiile temporale mici în tiparele de performanță și ale activității cerebrale pot reflecta oscilarea atenției între diferite scopuri, unul după altul.

Smallwood, J. et al., „Segmenting the Stream of Consciousness: The Psychological Correlates of Temporal Structures in the Time Series Data of a Continuous Performance Task“, Brain and Cognition, vol. 66, nr. 1, pp. 50–56, 2008, https://doi.org/10.1016/j.bandc.2007.05.004.

17. Roasen, Z. B. et al., „Mindfulness Training Improves Working Memory Performance in Adults with ADHD“, lucrare prezentată la Întâlnirea Anuală a Societății de Neuroștiință, Washington, DC (2008).

18. Rubinstein, J. S. et al., „Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching“, Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, vol. 27, nr. 4, pp. 763–797, 2001, https://doi.org/10.1037/0096–1523.27.4.763.

19. Levy, D. M. et al., „The Effects of Mindfulness Meditation Training on Multitasking in a High-Stress Information Environment“, Proceedings of Graphics Interface, pp. 45–52, 2012, https://dl.acm.org/doi/10.5555/2305276.2305285.

20. Etkin, J. și Mogilner, C., „Does Variety Among Activities Increase Happiness?“, Journal of Consumer Research, vol. 43, nr. 2, pp. 210–229, 2016, https://doi.org/10.1093/jcr/ucw021.

Capitolul 5. Rămâi în modul play

1. Memoria de lucru este un sistem cognitiv care permite menținerea unei informații pe termen scurt într-o stare extrem de accesibilă și manipularea acestei informații în favoarea obiectivelor urmărite. Există câteva modele ale memoriei de lucru care ies în evidență. De exemplu, în timp ce modelul lui Baddeley (Baddeley, 2010) pune accent pe structura memoriei de lucru, modelul lui Engle (Engle și Kane, 2004) se concentrează pe o abordare a diferențelor individuale și a rolului pe care îl are controlul executiv (similar sistemului executiv central al atenției) când vine vorba de diferențele individuale în cazul capacității memoriei de lucru.

Baddeley, A., „Working Memory“, Current Biology, vol. 20, nr. 4, R136−R140, 2010, https://doi.org/10.1016/j.cub.2009.12.014.

Engle, R. W. și Kane, M. J., „Executive Attention, Working Memory Capacity, and a Two-Factor

Theory of Cognitive Control“ în B. Ross (ed.), The Psychology of Learning and Motivation, nr. 44, pp. 145–199 (2004).

2. Raye, C. L. et al. „Refreshing: A Minimal Executive Function“, Cortex, vol. 43, nr. 1, pp. 134–145, 2007, https://doi.org/10.1016/s0010–9452(08)70451–9.

3. Braver, T. S. et al., „A Parametric Study of Prefrontal Cortex Involvement in Human Working Memory“, NeuroImage, vol. 5, nr. 1, pp. 49–62, 1997, https://doi.org/10.1006/nimg.1996.0247.

4. Multe studii au fost realizate plecând de la potențiale evenimente înregistrate cu ajutorul tehnicii de imagistică prin rezonanță magnetică funcțională, fiind astfel comparată activarea neuronilor în timpul evaluării de către participanți a unor caracterizări pe care și le-au atribuit lor înșiși sau celor apropiați față de dățile când le-au atribuit unor persoane faimoase sau necunoscute. Activarea este mai accentuată în noduri-cheie ale rețelei pentru modul automat, precum cortexul prefrontal median, girusul cingular posterior și precuneus (lobul patrulater), atunci când participanții evaluează caracterizări pe care și le atribuie lor înșiși sau celor apropiați.

Van der Meer, L. et al., „Self-Reflection and the Brain: A Theoretical Review and Meta-Analysis of Neuroimaging Studies with Implications for Schizophrenia“, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, vol. 34, nr. 6, pp. 935–946, 2010, https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.12.004.

Zhu, Y. et al., „Neural Basis of Cultural Influence on Self-Representation“, NeuroImage, vol. 34, nr. 3, pp. 1310–1316, 2007, https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2006.08.047.

Heatherton, T. F. et al., „Medial Prefrontal Activity Differentiates Self from Close Others“, Social Cognitive & Affective Neuroscience, vol. 1, nr. 1, pp. 18–25, 2006, https://doi.org/10.1093/scan/nsl001.

5. Raichle, M. E., „The Brain’s Default Mode Network“, Annual Review of Neuroscience, nr. 38, pp. 433–447, 2015, https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013–014030.

6. Weissman, D. H. et al., „The Neural Bases of Momentary Lapses in Attention“, Nature Neuroscience, vol. 9, nr. 7, pp. 971–978, 2006, https://doi.org/10.1038/nn1727.

7. Andrews-Hanna, J. R. et al., „Dynamic Regulation of Internal Experience: Mechanisms of Therapeutic Change“, în Lane, R. D. și Nadel, L., Neuroscience of Enduring Change: Implications for Psychotherapy, Oxford University Press, New York, 2020, pp. 89–131, https://doi.org/10.1093/oso/9780190881511.003.0005.

8. Barrett, L. F. et al., „Individual Differences in Working Memory Capacity and Dual-Process Theories of the Mind“, Psychological Bulletin, vol. 130, nr. 4, pp. 553–573, 2004, https://doi.org/10.1037/0033–2909.130.4.553.

9. Mikels, J. A. şi Reuter-Lorenz, P. A., „Affective Working Memory: An Integrative Psychological Construct“, Perspectives on Psychological Science, vol. 14, nr. 4, pp. 543–559, 2019, https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1745691619837597.

LeDoux, J. E. şi Brown, R., „A Higher-Order Theory of Emotional Consciousness“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, vol. 114, nr. 10, E2016–E2025, 2017, https://doi.org/10.1073/pnas.1619316114.

10. Schmeichel, B. J. et al., „Working Memory Capacity and the Self-Regulation of Emotional Expression and Experience“, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 95, nr. 6, pp. 1526–1540, 2008, https://doi.org/10.1037/a0013345.

11. Klingberg, T., „Development of a Superior Frontal-Intraparietal Network for Visuo-Spatial Working Memory“, Neuropsychologia, vol. 44, nr. 11, pp. 2171–2177, 2006, https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2005.11.019.

12. Noguchi, Y. şi Kakigi, R., „Temporal Codes of Visual Working Memory in the Human Cerebral Cortex: Brain Rhythms Associated with High Memory Capacity“, NeuroImage, vol. 222, nr. 15, pag. 117294, 2020, https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117294.

13. Miller, G. A., „The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information“, Psychological Review, vol. 101, nr. 2, pp. 343–352, 1956, https://doi.org/10.1037/0033–295x.101.2.343.

14. Lüer, G. et al., „Memory Span in German and Chinese: Evidence for the Phonological Loop“, European Psychologist, vol. 3, nr. 2, pp. 102–112, 2006, https://doi.org/10.1027/1016–9040.3.2.102.

15. Morrison, A. B. şi Richmond, L. L., „Offloading Items from Memory: Individual Differences in Cognitive Offloading in a Short-Term Memory Task“, Cognitive Research: Principles and Implications, vol. 5, nr. 1, 2020, https://doi.org/10.1186/s41235-019-0201–4.

16. Kawagoe, T. et al., „The Neural Correlates of «Mind Blanking»: When the Mind Goes Away“, Human Brain Mapping, vol. 40, nr. 17, pp. 4934–4940, 2019, https://doi.org/10.1002/hbm.24748.

17. Zhang, W. şi Luck, S. J., „Sudden Death and Gradual Decay in Visual Working Memory“, Psychological Science, vol. 20, nr. 4, pp. 423–428, 2009, https://doi.org/10.1111/j.1467–9280.2009.02322.x.

18. Datta, D. şi Arnsten, A. F. T., „Loss of Prefrontal Cortical Higher Cognition with Uncontrollable Stress: Molecular Mechanisms, Changes with Age, and Relevance to Treatment“, Brain Sciences, vol. 9, nr. 5, 2019, https://doi.org/10.3390/brainsci9050113.

19. Roeser, R. W. et al., „Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results from Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials“, Journal of Educational Psychology, vol. 105, nr. 3, pp. 787–804, 2013, https://doi.org/10.1037/a0032093.

20. Mrazek, M. D. et al., „The Role of Mind-Wandering in Measurements of General Aptitude“, Journal of Experimental Psychology General, vol. 141, nr. 4, pp. 788–798, 2012, https://doi.org/10.1037/a0027968.

21. Beaty, R. E. et al., „Thinking About the Past and Future in Daily Life: An Experience Sampling Study of Individual Differences in Mental Time Travel“, Psychological Research, vol. 83, nr. 4, pp. 805–916, 2019, https://doi.org/10.1007/s00426-018-1075–7.

22. Sreenivasan, K. K. et al., „Temporal Characteristics of Top-Down Modulations During Working Memory Maintenance: An Event-Related Potential Study of the N170 Component“, Journal of Cognitive Neuroscience, vol. 19, nr. 11, pp. 1836–1844, 2017, https://doi.org/10.1162 /jocn.2007.19.11.1836.

23. Capacitatea memoriei vizuale este corelată cu eficienţa cu care factorii perturbatori pot fi filtraţi.

Vogel, E. K. et al., „The Time Course of Consolidation in Visual Working Memory“, Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, vol. 32, nr. 6, pp. 1436–1451, 2006, https://doi.org/10.1037/0096–1523.32.6.1436.

Luria, R. et al., „The Contralateral Delay Activity as a Neural Measure of Visual Working Memory“, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, nr. 62, pp. 100–108, 2016, https://doi.org//10.1016/j.neubiorev.2016.01.003.

Capitolul 6. Apasă butonul de înregistrare

1. Studii recente sugerează că această capacitate a memoriei de lucru este moderat sau puternic corelată cu dimensiunile memoriei de lungă durată (Mogle et al., 2008; Unsworth et al, 2009). Memoria de lucru poate servi ca spațiu temporar pentru memoria de lungă durată unde informația poate fi manipulată (adică reordonată, organizată, integrată; vezi Blumenfeld și Ranganath, 2006) pentru o stocare mai eficientă. Cu toate acestea, există încă o dezbatere activă referitoare la sistemele neuronale disociate care pot avea sau nu un rol în ceea ce privește memoria de lucru și memoria de lungă durată (Ranganath și Blumenfeld, 2005).

Mogle, J. A. et al., „What’s So Special About Working Memory? An Examination of the Relationships Among Working Memory, Secondary Memory, and Fluid Intelligence“, Psychological Science, nr. 19, pp. 1071–1077, 2008, https://doi.org/10.1111/j.1467–9280.2008.02202.x.

Unsworth, N. et al., „There’s More to the Working Memory–fluid Intelligence Relationship Than Just Secondary Memory“, Psychonomic Bulletin & Review, nr. 16, pp. 931–937, 2009, https://doi.org/10.3758/pbr.16.5.931.

Blumenfeld, R. S. și Ranganath, C., „Dorsolateral Prefrontal Cortex Promotes Long-Term Memory Formation Through Its Role in Working Memory Organization“, Journal of Neuroscience, vol. 26, nr. 3, pp. 916–925, 2006, https://doi.org/10.1523/jneurosci.2353–05.2006.

Ranganath, C. și Blumenfeld, R. S., „Doubts About Double Dissociations Between Short-and Long-Term Memory“, Trends in Cognitive Sciences, vol. 9, nr. 8, pp. 374–380, 2005, https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.06.009.

2. Spaniol, J. et al., „Aging and Emotional Memory: Cognitive Mechanisms Underlying the Positivity Effect“, Psychology and Aging, vol. 23, nr. 4, pp. 859–872, 2008, https://doi.org/10.1037/a0014218.

3. Schroots, J. J. F. et al., „Autobiographical Memory from a Life Span Perspective“, International Journal of Aging and Human Development, vol. 58, nr. 1, pp. 69–85, 2004, https://doi.org/10.2190/7A1A-8HCE-0FD9–7CTX.

4. Uitarea este adeseori studiată folosind paradigme ale uitării dirijate.

Williams, M. et al., „The Benefit of Forgetting“, Psychonomic Bulletin & Review, nr. 20, pp. 348–355, 2013, https://doi.org/10.3758/s13423-012-0354–3.

5. Tamir, D. I. et al., „Media Usage Diminishes Memory for Experiences“, Journal of Experimental Social Psychology, nr. 76, pp. 161–168, 2018, https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.01.006.

6. Allen A. et al., „Is the Pencil Mightier Than the Keyboard? A Meta-Analysis Comparing the Method of Notetaking Outcomes“, Southern Communication Journal, vol. 85, nr. 3, pp. 143–154, 2020, https://doi.org/10.1080/1041794X.2020.1764613.

7. Squire, L. R., „The Legacy of Patient H. M. for Neuroscience“, Neuron, vol. 61, nr. 1, pp. 6–9, 2009, https://doi.org/10.1016/j.neuron.2008.12.023.

8. Andrews-Hanna, J. R. et al., „Dynamic Regulation of Internal Experience: Mechanisms of Therapeutic Change“, în Lane, R. D. și Nadel, L., Neuroscience of Enduring Change: Implications for Psychotherapy, Oxford University Press, New York, 2020, pp. 89–131. https://doi.org/10.1093/oso/9780190881511.003.0005.

9. Mildner, J. N. și Tamir, D. I., „Spontaneous Thought as an Unconstrained Memory Process“, Trends in Neuroscience, vol. 42, nr. 11, pp 763–777, 2019, https://doi.org/10.1016/j.tins.2019.09.001.

10. Wheeler, M. A. et al., „Toward a Theory of Episodic Memory: The Frontal Lobes and Autonoetic Consciousness“, Psychological Bulletin, vol. 121, nr. 3, pp. 331–354, 1997, https://doi.org/10.1037/0033–2909.121.3.331.

11. Henkel, L. A., „Point-and-Shoot Memories: The Influence of Taking Photos on Memory for a Museum Tour“, Psychological Science, vol. 25, nr. 2, pp. 396–402, 2014, https://doi.org/10.1177/0956797613504438.

12. Christoff, K. et al., „Mind-Wandering as Spontaneous Thought: A Dynamic

Framework“, Nature Reviews Neuroscience, vol. 17, nr. 11, pp. 718–731, 2016, https://doi.org/10.1038/nrn.2016.113.

Fox, K. C. R. și Christoff, K. (editori), The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-wandering, Creativity, and Dreaming, Oxford University Press, New York, 2018, http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464745.001.0001.

13. Există o controversă legată de amintirile traumatizante (dacă acestea sunt diferite de alte amintiri), precum și de mecanismele prin care ar putea să fie astfel.

Geraerts, E. et al., „Traumatic Memories of War Veterans: Not So Special After All“, Consciousness and Cognition, vol. 16, nr. 1, pp. 170–177, 2007, https://doi.org/10.1016/j.concog.2006.02.005.

Martinho, R. et al., „Epinephrine May Contribute to the Persistence of Traumatic Memories in a Post-Traumatic Stress Disorder Animal Model“, Frontiers in Molecular Neuroscience, vol. 13, nr. 588802, 2020, https://doi.org/10.3389/fnmol.2020.588802.

14. Boyd, J. E. et al., „Mindfulness-Based Treatments for Posttraumatic Stress Disorder: A Review of the Treatment Literature and Neurobiological Evidence“, Journal of Psychiatry & Neuroscience, vol. 43, nr. 1, pp. 7–25, 2018, https://doi.org/10.1503/jpn.170021.

Capitolul 7. Renunță la povestea din mintea ta

1. Kappes, A. et al., „Confirmation Bias in the Utilization of Others’ Opinion Strength“, Nature Neuroscience, vol. 23, nr. 1, pp. 130–137, 2020, https://doi.org/10.1038/s41593-019-0549–2.

2. Schacter, D. L. și Addis, D. R., „On the Nature of Medial Temporal Lobe Contributions to the Constructive Simulation of Future Events“, Philosophical Transactions of the Royal Society, vol. 364, nr. 1521, pp. 1245–1253, 2009, https://doi.org/10.1098/rstb.2008.0308.

3. Jones, Natalie A. et al., „Mental Models: An Interdisciplinary Synthesis of Theory and Methods“, Ecology and Society, vol. 16, nr. 1, 2011,

http://www.jstor.org/stable/26268859.

Johnson-Laird, P. N., „Mental Models and Human Reasoning“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, vol. 107, nr. 43, pp. 18243–18250, 2010, https://doi.org/10.1073/pnas.1012933107.

4. Verweij, M. et al., „Emotion, Rationality, and Decision-Making: How to Link Affective and Social Neuroscience with Social Theory“, Frontiers in Neuroscience, nr. 9, pag. 332, 2015, https://doi.org/10.3389/fnins.2015.00332.

5. Blondé, J. și Girandola, F., „Revealing the Elusive Effects of Vividness: A Meta-Analysis of Empirical Evidences Assessing the Effect of Vividness on Persuasion“, Social Influence, vol. 11, nr. 2, pp. 111–129, 2016, https://doi.org/10. 1080/15534510.2016.1157096.

6. Universitatea Internațională Maharishi, înregistrarea completă: discursul de deschidere al lui Jim Carrey din cadrul festivităților de absolvire a generațiilor din 2014 [video]. YouTube, 30 mai 2014, https://www.youtube.com/watch?v=V80-gPkpH6M.acce.

7. Andrews-Hanna, J. R. et al., „Dynamic Regulation of Internal Experience: Mechanisms of Therapeutic Change“, în Lane, R. D. și Nadel, L., Neuroscience of Enduring Change: Implications for Psychotherapy, Oxford University Press, New York, 2020, pp. 89–131, https://doi.org/10.1093/oso/9780190881511.003.0005.

8. Ellamil, M. et al., „Dynamics of Neural Recruitment Surrounding the Spontaneous Arising of Thoughts in Experienced Mindfulness Practitioners“, NeuroImage, nr. 136, pp. 186–196, 2016, https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.04.034.

9. Bernstein, A. et al., „Metacognitive Processes Model of Decentering: Emerging Methods and Insights“, Current Opinion in Psychology, nr. 28, pp. 245–251, 2019, https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.019.

10. Barry, J. et al., „The Power of Distancing During a Pandemic: Greater Decentering Protects Against the Deleterious Effects of COVID-19-Related Intrusive Thoughts on Psychological Health in Older Adults“, lucrare prezentată la Conferința despre cercetări din domeniul neuroștiinței cognitive, realizată de Institutul Mind & Life, ediția 2020, susținută online, noiembrie 2020.

11. Kross, E. și Ayduk, O., „Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions“, în J. M. Olson (editor), Advances in Experimental Social Psychology, nr. 55, pp. 81–136, 2017, https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002.

12. Kross, E. et al., „Coping with Emotions Past: The Neural Bases of Regulating Affect Associated with Negative Autobiographical Memories“, Biological Psychiatry, vol. 65, nr. 5, pp. 361–366, 2009, https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2008.10.019.

13. Hayes-Skelton, S. A. et al., „Decentering as a Potential Common Mechanism Across Two Therapies for Generalized Anxiety Disorder“, Journal of Consulting and Clinical Psychology, vol. 83, nr. 2, pp. 83–404, 2015, https://doi.org/10.1037/a0038305.

Seah, S. et al., „Spontaneous Self-Distancing Mediates the Association Between Working Memory Capacity and Emotion Regulation Success“, Clinical Psychological Science, vol. 9, nr. 1, pp. 79–96, 2020, https://doi.org/10.1177/2167702620953636.

King, A. P. și Fresco, D. M., „A Neurobehavioral Account for Decentering as the Salve for the Distressed Mind“, Current Opinion in Psychology, nr. 28, pp. 285–293, 2019, https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.009.

Perestelo-Perez, L. et al., „Mindfulness-Based Interventions for the Treatment of Depressive Rumination: Systematic Review and Meta-Analysis“, International Journal of Clinical and Health Psychology, vol. 17, nr. 3, pp. 282–295, 2017, https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.07.004.

Bieling, P. J. et al., „Treatment-Specific Changes in Decentering Following Mindfulness-Based Cognitive Therapy Versus Antidepressant Medication or Placebo for Prevention of Depressive Relapse“, Journal of Consulting and Clinical Psychology, vol. 80, nr. 3, pp. 365–372, 2012, https://doi.org/10.1037/a0027483.

14. Jha, A. P. et al., „Bolstering Cognitive Resilience via Train-the-Trainer Delivery of Mindfulness Training in Applied High-Demand Settings“, Mindfulness, nr. 11, pp. 683–697, 2020, https://doi.org/10.1007/s12671-019-01284–7.

Zanesco, A. P. et al., „Mindfulness Training as Cognitive Training in High-Demand Cohorts: An Initial Study in Elite Military Service members“, Progress in Brain Research, nr. 244, pp. 323–354, 2019, https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.001.

15. Lueke, A. și Gibson, B., „Brief Mindfulness Meditation Reduces Discrimination“, Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, vol. 3, nr. 1, pp. 34–44, 2016, https://doi.org/10.1037/cns0000081

Capitolul 8. Dă lovitura

1. Endsley, M. R., „The Divergence of Objective and Subjective Situation Awareness: A Meta-Analysis“, Journal of Cognitive Engineering and Decision Making, vol. 14, nr. 1, pp. 34–53, 2020, https://doi.org/10/ggqfzd.

2. Studiile recente au sugerat o corespondență între neglijarea obiectivului, capacitatea memoriei de lucru și hoinăreala minții.

McVay, J.C. și Kane, M. J., „Conducting the Train of Thought: Working Memory Capacity, Goal Neglect, and Mind Wandering in an Executive-Control Task“, Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, vol. 35, nr. 1, pp. 196–204, 2009.

3. Schooler, J. W. et al., „Meta-Awareness, Perceptual Decoupling and the Wandering Mind“, Trends in Cognitive Sciences, vol. 15, nr. 7, pp. 319–326, 2011, https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.05.006.

4. Krimsky, M. et al., „The Influence of Time on Task on Mind Wandering and Visual Working Memory“, Cognition, nr. 169, pp. 84–90, 2017, https://doi.org/10.1016/j.cognition.2017.08.006.

5. Unele studii au sugerat că fluctuațiile temporale scăzute în tiparele de performanță și de activitate cerebrală ar reflecta oscilarea atenției între diferite obiective, unul după altul.

Smallwood, J. et al., „Segmenting the Stream of Consciousness: The Psychological Correlates of Temporal Structures in the Time Series Data of a Continuous Performance Task“, Brain and Cognition, vol. 66, nr. 1, pp. 50–56,

2008, https://doi.org/10.1016/j.bandc.2007.05.004.

6. Krimsky, M. et al., „The Influence of Time on Task on Mind Wandering and Visual Working Memory“, Cognition, nr. 69, pp. 84–90, 2017, https://doi.org/10.1016/j.cognition.2017.08.006.

7. În timpul activităților complicate care necesită concentrare și efort, subiecții cu o capacitate mai mare a memoriei de lucru și-au menținut mai bine concentrarea asupra sarcinii de lucru și le-a zburat mai puțin mintea la altceva, în comparație cu subiecții cu o capacitate mai mică a memoriei de lucru.

Kane, M. J. et al., „For Whom the Mind Wanders, and When: An Experience-Sampling Study of Working Memory and Executive Control in Daily Life“, Psychological Science, vol. 18, nr. 7, pp. 614–621, 2007, https://doi.org/10.1111/j.1467–9280.2007.01948.x.

8. Franklin, M. S. et al., „Tracking Distraction: The Relationship Between Mind-Wandering, Meta-Awareness, and ADHD Symptomatology“, Journal of Attention Disorders, vol. 21, nr. 6, pp. 475–86, 2017, https://doi.org/10.1177/1087054714543494.

9. Smallwood, J. et al., „Segmenting the Stream of Consciousness: The Psychological Correlates of Temporal Structures in the Time Series Data of a Continuous Performance Task“, Brain and Cognition, vol. 66, nr. 1, pp. 50–56, 2008, https://doi.org/10.1016/j.bandc.2007.05.004.

Polychroni, N. et al., „Response Time Fluctuations in the Sustained Attention to Response Task Predict Performance Accuracy and Meta-Awareness of Attentional States“, Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 2020, https://doi.org/10.1037/cns0000248.

10. Sayette, M. A. et al., „Lost in the Sauce: The Effects of Alcohol on Mind Wandering“, Psychological Science, vol. 20, nr. 6, pp. 747–752, 2009, https://doi.org/10.1111/j.1467–9280.2009.02351.x.

11. Brewer, J. A. et al., „Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, vol. 108, nr. 50, pp. 20254–20259, 2011, https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108.

Kral, T. R. A. et al., „Mindfulness-Based Stress Reduction-Related Changes in Posterior Cingulate Resting Brain Connectivity“, Social Cognitive and Affective Neuroscience, vol. 14, nr. 7, pp. 777–787, 2019, https://doi.org/10.1093/scan/nsz050.

Lutz, A. et al., „Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-Related Practices from a Neurocognitive Perspective“, American Psychologist, vol. 70, nr. 7, pp. 632–658, 2015, https://doi.org/10.1037/a0039585.

12. Sun Tzu, The Art of War, World Publications, Bridgewater, Massachussets, 2007, pag. 95.

13. Bhikkhu, T., The Arrow. Access to Insight, traducere de Sallatha Sutta, ediția BCBS, 30 noiembrie 2013, https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn36/sn36.006.than.html.

14. McCaig, R. G. et al., „Improved Modulation of Rostrolateral Prefrontal Cortex Using Real-Time fMRI Training and Meta-Cognitive Awareness“, NeuroImage, vol. 55, nr. 3, pp. 1298–1305, 2011, https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2010.12.016.

Capitolul 9. Conectează-te

1. Perissinotto, C. M. et al., „Loneliness in Older Persons: A Predictor of Functional Decline and Death“, Archives of Internal Medicine, vol. 172, nr. 14, 1078–1984, 2012, https://doi.org/10.1001/archinternmed.2012.1993.

2. Alfred, K. L. et al., „Mental Models Use Common Neural Spatial Structure for Spatial and Abstract Content“, Communications Biology, vol. 3, nr. 17, 2020, https:// doi.org/10.1038/s42003-019-0740–8.

Jonker, C. M. et al., „Shared Mental Models: A Conceptual Analysis“, Lecture Notes in Computer Science, nr. 6541, pp. 132–151, 2011, https://doi.org/10.1007/978-3-642-21268-0_8.

3. Deater-Deckard, K. et al., „Maternal Working Memory and Reactive Negativity in Parenting“, Psychological Sciences, vol. 21, nr. 1, pp. 75–79, 2010, https://doi.org/10.1177/0956797609354073

4. Franchow, E. I. și Suchy, Y., „Naturally-Occurring Expressive Suppression in Daily Life Depletes Executive Functioning“, Emotion, vol. 15, nr. 1, pp. 78–89, 2015, https://doi.org/10.1037/emo0000013.

Brewin, C. R. și Beaton, A., „Thought Suppression, Intelligence, and Working Memory Capacity“, Behaviour Research and Therapy, vol. 40, nr. 8, pp. 923–930, 2002, https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00127-9.

5. Aceste lucrări oferă prezentări cuprinzătoare ale descoperirilor din numeroase studii.

Dahl, C. J. et al., „Plasticity of Well-Being: A Training-Based Framework for the Cultivation of Human Flourishing“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, vol. 117, nr. 51, pp. 32197–32206, 2020, https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117.

Brandmeyer, T. și Delorme, A., „Meditation and the Wandering Mind: A Theoretical Framework of Underlying Neurocognitive Mechanisms“, Perspectives on Psychological Science, vol. 16, nr. 1, pp. 39–66, 2021, https://doi.org/10.1177/1745691620917340.

6. Kang, Y. et al., „The Nondiscriminating Heart: Lovingkindness Meditation Training Decreases Implicit Intergroup Bias“, Journal of Experimental Psychology General, vol. 143, nr. 3, pp. 1306–1313, 2021, https://doi.org/10.1007/s11031-015-9514-x.

Capitolul 10. Simte febra musculară

1. Cooper, K. H., „The History of Aerobics (50 Years and Still Counting)“, Research Quarterly for Exercise and Sport, vol. 89, nr. 2, pp. 129–134, 2018, https://doi.org/10.1080 /02701367.2018.1452469.

2. Prakash, R. S. et al., „Mindfulness and Attention: Current State-of-Affairs and Future Considerations“, Journal of Cognitive Enhancement, nr. 4, pp. 340–367, 2020, https://doi.org/10.1007/s41465-019-00144–5.

3. Hasenkamp, W. et al., „Mind Wandering and Attention During Focused Meditation: A Fine-Grained Temporal Analysis of Fluctuating Cognitive States“,

NeuroImage, vol. 59, nr. 1, pp. 750–760, 2012, https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.07.008

4. Brandmeyer, T. și Delorme, A., „Meditation and the Wandering Mind: A Theoretical Framework of Underlying Neurocognitive Mechanisms“, Perspectives on Psychological Science, vol. 16, nr. 1, pp. 39–66, 2021, https://doi.org/10.1177/1745691620917340.

Fox, K. C. R. et al., „A. Functional Neuroanatomy of Meditation: A Review and Meta-Analysis of 78 Functional Neuroimaging Investigations“, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, nr. 65, pp. 208–228, 2016, https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.03.021.

5. Există câteva studii realizate de alte grupuri de cercetare (de exemplu, Lutz et al., 2008, ca review; Zanesco et al., 2013; Zanesco et al., 2016) care raportează îmbunătățirea capacității de concentrare ca urmare a participării la sesiuni de meditație pe termen lung. Beneficiile specifice asupra performanței SART (Witkin et al., 2018) includ îmbunătățiri ale performanței ce necesită atenție susținută, diminuarea frecvenței momentelor în care participanții au declarat că s-au surprins în timp ce se gândeau la altceva, amplificarea metaconștientizării, creșterea gradului de alertare (Jha et al., 2007) și îmbunătățiri la nivel de codificare a informației de către memoria de lucru (van Vugt și Jha, 2011). Acestea au fost studii realizate la Shambhala Mountain Center. Studiul semnat Witkin et al. (2018) a fost realizat în colaborare cu Universitatea Naropa alături de colega mea Jane Carpenter Cohn. Pe lângă studiile care analizează efectele cognitive ale ședințelor de mindfulness, au fost realizate multe alte studii care examinează alte beneficii (McClintock et al., 2019).

Lutz, A. et al., „Attention Regulation and Monitoring in Meditation“, Trends in Cognitive Sciences, vol. 12, nr. 4, 163–169, 2008, https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005.

Zanesco, A. et al., „Executive Control and Felt Concentrative Engagement Following Intensive Meditation Training“, Frontiers in Human Neuroscience, nr. 7, pag. 566, 2013, https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00566.

Zanesco, A. P. et al., „Meditation Training Influences Mind Wandering and Mindless Reading“, Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, vol. 3, nr. 1, pp. 12–33, 2016, https://doi.org/10.1037/cns0000082.

Witkin, J. et al., „Mindfulness Training Influences Sustained Attention: Attentional Benefits as a Function of Training Intensity“, lucrare prezentată la Simpozionul internațional pentru studii contemplative, Phoenix, Arizona, 2018.

Jha, A. P. et al., „Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention“, Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience, vol. 7, nr. 2, pp. 109–119, 2007, https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109.

Van Vugt, M. şi Jha, A. P., „Investigating the Impact of Mindfulness Meditation Training on Working Memory: A Mathematical Modeling Approach“, Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience, nr. 11, pp. 344–353, 2011, https://doi.org/10.3758/s13415-011-0048–8.

McClintock, A. S. et al., „The Effects of Mindfulness Retreats on the Psychological Health of Non-Clinical Adults: A Meta-Analysis“, Mindfulness, nr. 10, pp. 1443–1454, 2019, https://doi.org/10.1007/s12671-019-01123–9.

6. Jha, A. P. et al., „Minds «At Attention»: Mindfulness Training Curbs Attentional Lapses in Military Cohorts“, PLoS One, vol. 10, nr. 2, pp. 1–19, 2015, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116889.

Jha, A. P. et al., „Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience“, Emotion, vol. 10, nr. 1, pp. 54–64, 2010, https://doi.org/10.1037/a0018438.

7. Membri ai serviciului militar:

Jha, A. P. et al., „Bolstering Cognitive Resilience via Train-the-Trainer Delivery of Mindfulness Training in Applied High-Demand Settings“, Mindfulness, nr. 11, pp. 683–697, 2020, https://doi.org/10.1007/s12671-019-01284–7.

Zanesco, A. P. et al., „Mindfulness Training as Cognitive Training in High-Demand Cohorts: An Initial Study in Elite Military Service members“, Progress in Brain Research, nr. 244, pp. 323–354, 2019, https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.001.

Soţi şi soţii de militari:

Brudner, E. G. et al., „The Influence of Training Program Duration on Cognitive Psychological Benefits of Mindfulness and Compassion Training in Military

Spouses“, Simpozionul Internațional pentru studii contemplative, San Diego, California, noiembrie 2016.

Pompieri:

Denkova, E. et al., „Is Resilience Trainable? An Initial Study Comparing Mindfulness and Relaxation Training in Firefighters“, Psychiatry Research, nr. 285, 112794, 2020, https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112794.

Lideri în comunitate și la locul de muncă:

Alessio, C. et al., „Leading Mindfully: Examining the Effects of Short-Form Mindfulness Training on Leaders' Attention, Well-Being, and Workplace Satisfaction“, lucrare prezentată la Conferința despre Cercetări din domeniul Neuroștiinței Cognitive, realizată de Institutul Mind & Life, ediția 2020, susținută online, noiembrie 2020.

Contabili:

Denkova, E. et al., „Strengthening Attention with Mindfulness Training in Workplace Settings“, în Siegel, D. J. și Solomon, M., Mind, Consciousness, and Well-Being, W. W. Norton & Company, New York, 2020, pp. 1–22.

8. Jha, A. P. et al., „Comparing Mindfulness and Positivity Trainings in High-Demand Cohorts“, Cognitive Therapy and Research, vol. 44, nr. 2, pp. 311–326, 2020, https://doi.org/10.1007/s10608-020-10076–6. Remarcăm faptul că se știe că antrenamentele bazate pe o gândire pozitivă au efecte benefice când sunt oferite în alte contexte, caracterizate de niveluri normale de perturbări și provocări, mai ales în cazul celor care suferă de disforie.

Becker, E. S. et al., „Always Approach the Bright Side of Life: A General Positivity Training Reduces Stress Reactions in Vulnerable Individuals“, Cognitive Therapy and Research, nr. 40, pp. 57–71, 2016, https://doi.org/10.1007/s10608-015-9716–2.

9. Jha, A. P., „Short-Form Mindfulness Training Protects Against Working Memory Degradation

Over High-Demand Intervals“, Journal of Cognitive Enhancement, nr. 1, pp. 154–171, 2017, https://doi.org/10.1007/s41465-017-0035–2.

10. Pentru a determina dacă există o „doză minimă eficientă“ în cazul practicii mindfulness, trebuia să vedem dacă o astfel de „doză“ conta. Aşa că am analizat dacă exista vreo relaţie doză-efect, care se referă la tiparele în care amplitudinea unui răspuns variază ca urmare a dozei de expunere la ceva anume. În studiile noastre, această doză era, de fapt, perioada de timp pe care o alocau participanţii sănătoşi pentru efectuarea exerciţiilor de mindfulness în afara unui curs specializat cu un instructor calificat. „Efectul“ a fost performanţa lor pe scările noastre de evaluare a atenţiei şi a memoriei de lucru după şi înainte de intervalul de antrenament formal.

Am observat în multe studii de-ale noastre relaţia doză-efect în cazul performanţelor obţinute la teste cognitive de către categoriile de subiecţi supuse la un nivel ridicat de stres. Multe alte echipe de cercetători au raportat această relaţie de doză-efect şi în domenii non-cognitive (Lloyd et al., 2018; Parsons et al., 2017). Beneficiile practicii mindfulness sunt mai mari în cazul celor care sunt mai implicaţi. Un aspect esenţial legat de această „doză“ în studiile despre practica mindfulness este acela că atribuirea unui anumit interval de practică în fiecare zi nu înseamnă neapărat că participanţii respectivi vor fi de acord cu aceste cerinţe. De fapt, în studiile noastre realizate pe categorii supuse unui nivel ridicat de stres, am descoperit că există o variabilitate considerabilă când vine vorba de acceptarea exerciţiilor atribuite. Acest lucru sugera că determinarea unei „doze minime eficiente“ se face prin recomandarea uneia (atribuind diferite doze subgrupelor de participanţi sau comparând condiţiile de lucru cu diferitele grade de exersare zilnică), existând puţine şanse să fie ceva productiv, din moment ce aveam să găsim, cel mai probabil, variabilitate în toate subgrupele în ceea ce privea dedicarea participanţilor faţă de practica respectivă, după spusele acestora. În schimb, am optat pentru o strategie emergentă, ţinând cont de declaraţiile participanţilor despre cât de mult s-au antrenat. Mai exact, participanţii au fost împărţiţi în două grupuri — cei care se antrenau mai intens şi cei care se antrenau mai puţin în funcţie de ceea ce declaraseră ei. Apoi i-am testat statistic pentru a vedea care dintre aceste două grupuri era diferit în mod semnificativ faţă de ceea ce declarase sau faţă de grupul de control care nu beneficia de un program de practică şi care făcea parte, de asemenea, din aceste studii.

În studiile noastre iniţiale (Jha et al., 2010; Jha et al., 2015), am atribuit câte treizeci de minute de practică pe zi pentru întregul interval de antrenament de opt săptămâni. Foarte puţini participanţi au declarat că au respectat acest interval. Nu am descoperit diferenţe semnificative când am comparat întregul grup (care îi

includea şi pe cei care se antrenau intens şi pe cei care se antrenau mai puțin) cu grupul de control care nu se antrenase deloc. Dar, după ce am divizat grupul în două, am descoperit că aceia care se antrenau mai mult aveau rezultate semnificativ mai bune decât cei care se antrenau mai puțin şi decât cei din grupul de control. Aceştia alocaseră în medie douăsprezece minute pe zi pentru această practică. Ne-am folosit de acest număr pentru a ne pregăti următorul pas. În următorul nostru studiu la scară largă (Rooks et al., 2017), am stabilit dinainte timpul de practică la douăsprezece minute pe zi pentru o perioadă de antrenament de patru săptămâni (fiecare sesiune de practică înregistrată dura douăsprezece minute, iar participanții au fost încurajați să parcurgă întreaga înregistrare). A existat din nou variabilitate — unii participanți au realizat această practică doar în câteva zile din săptămână, iar alții au alocat mai mult timp. Din nou, nu am descoperit că grupul care urmase programul de mindfulness era diferit în mod semnificativ față de grupul de comparație, căruia i se oferise un program de relaxare. Am împărțit fiecare grup în două — în cei care exersau mai mult şi în cei care exersau mai puțin. În cazul celor cărora le fusese oferit programul de mindfulness, am descoperit că performanța era semnificativ mai mare în rândul celor care exersaseră mai mult. Aceştia au avut rezultate semnificativ mai bune şi decât cei din subgrupul care alocase mai mult timp pentru relaxare. Grupul celor care au exersat mai mult practica mindfulness a alocat douăsprezece minute pe zi acestei activități, în medie cinci zile pe săptămână. În două studii complementare (Zanesco et al., 2019; Jha et al., 2020), am restrâns cerințele de practică la cinci zile pe săptămână în loc să o facă în fiecare zi pe parcursul întregului interval de practică, așa cum am solicitat în studiile anterioare. În plus, am crescut puțin „doza“ zilnică recomandată la cincisprezece minute oferindu-le înregistrări de cincisprezece minute (în loc de douăsprezece minute) pentru că acum ne bazam pe instructori pe care îi antrenaserăm noi repede în loc de instructori experți. În ambele studii, participanții au acceptat în mare programul care le-a fost atribuit, iar grupul cu programul de mindfulness a obținut, per total, rezultate mai bune decât grupul de control care nu a primit niciun program de practică la finalul acestui interval. Aceste studii sugerează că un antrenament realizat timp de patru, cinci zile pe săptămână le-a îmbunătățit performanța cognitivă.

Prin urmare, aceste studii sugerează că doza minimă eficientă pentru îmbunătățirea capacității de a acorda atenție şi a memoriei de lucru în perioadele solicitante în cazul participanților sănătoşi este de 12–15 minute pe zi, cinci zile pe săptămână. Admitem faptul că sunt necesare mai multe studii pentru a analiza această recomandare şi că aceste rezultate pot să difere în cazul altor măsurători

şi altor tipuri de grupuri. Însă, prin aceste serii de studii, se pare că am ajuns la o recomandare pe care mulţi participanţi sunt dispuşi să o accepte. În plus, deschide noi direcţii fascinante de cercetare referitoare la factori (precum personalitatea, experienţele de viaţă, solicitările vieţii curente şi aşa mai departe) care pot determina cât de mult timp sunt dispuşi oamenii să acorde acestei practici. De exemplu, în studiile noastre iniţiale realizate cu puşcaşii marini, am descoperit că aceia care erau deschişi şi care mai fuseseră detaşaţi înainte erau mult mai dispuşi să accepte acest program. În cele din urmă, este esenţial să ţinem minte că orice recomandare susţinută ştiinţific se bazează pe statistici care iau în calcul colecţii de date precum medii, tendinţe şi corelaţii. Prin urmare, este complet plauzibil că oricine poate resimţi efectele benefice ale practicii mindfulness fără să se conformeze recomandărilor derivate din acest studiu sau din altele.

Lloyd, A. et al., „The Utility of Home-Practice in Mindfulness-Based Group Interventions: A Systematic Review“, Mindfulness, nr. 9, pp. 673–692, 2018, https://doi.org/10.1007/s12671-017-0813-z.

Parsons, C. E. et al., „Home Practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A Systematic Review and Meta-Analysis of Participants' Mindfulness Practice and Its Association with Outcomes“, Behaviour Research and Therapy, nr. 95, pp. 29–41, 2017, https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.004.

Jha, A. P. et al., „Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience“, Emotion, vol. 10, nr. 1, pp. 54–64, 2010, https://doi.org/10.1037/a0018438.

Jha, A. P. et al., „Minds «At Attention»: Mindfulness Training Curbs Attentional Lapses in Military Cohorts“, PLoS One, vol. 10, nr. 2, pp. 1–19, 2015, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116889.

Rooks, J. D. et al., „«We Are Talking About Practice»: The Influence of Mindfulness vs. Relaxation Training on Athletes' Attention and Well-Being over High-Demand Intervals“, Journal of Cognitive Enhancement, vol. 1, nr. 2, pp. 141–153, 2017, https://doi.org/10.1007/s41465-017-0016–5.

Zanesco, A. P. et al., „Mindfulness Training as Cognitive Training in High-Demand Cohorts: An Initial Study in Elite Military Service members“, Progress

in Brain Research, nr. 244, vol. 323–354, 2019, https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.001.

Jha, A. P. et al., „Bolstering Cognitive Resilience via Train-the-Trainer Delivery of Mindfulness Training in Applied High-Demand Settings“, Mindfulness, nr. 11, pp. 683–697, 2020, https://doi.org/10.1007/s12671-019-01284–7.

11. Există multe resurse despre reducerea stresului pe baza practicii mindfulness (Kabat-Zinn, 1990) și terapii cognitive pentru reducerea stresului și a simptomelor asociate care se bazează pe practica mindfulness (Segal et al., 2002), precum și metaanalize despre stres și beneficiile pentru sănătate ale acestor programe (Goyal et al., 2014).

Kabat-Zinn, J., Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation, Bantam Dell, New York, 1990.

Segal, Z. V. et al., Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse, Guilford, New York, 2002.

Goyal, M. et al., „Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis“, JAMA Internal Medicine, vol. 174, nr. 3, pp. 357–368, 2014, https://doi.org/10.1007/s41465-017-0016–5.

12. Nila, K. et al., „Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Enhances Distress Tolerance and Resilience Through Changes in Mindfulness“, Mental Health & Prevention, vol. 4, nr. 1, pp. 36–41, 2016, https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.01.001.

Ghid de practică pentru o minte ascuțită

1. James, W., Principles of Psychology, vol. 1–2, Holt, New York, 1890, pag. 243.

2. Fogg, B. J., Obiceiuri mici, schimbări mari, Lifestyle Publishing, București, 2020, http://tinyhabits.com.

3. Afirmația îi aparține lui Walt Piatt (4 octombrie 2018), care o citează pe Cynthia Piatt, referindu-se la necesitatea și importanța autoreglării emoționale,

înainte de a solicita acest lucru celorlalți.